姉ageha

お姉さんアゲハ

7月号［定価¥580］
偶数月 7日発売 2013年7月10日発行

ギャルでもない！おばさんでもない！
25歳以上のお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です❤

乾燥、肩コリ、むくみ、シミ・シワ・たるみ…これ以上、見た目年齢を上げないための!!
お悩み解消ランキング❤

女性ホルモンを整えてつやつやキレイ♪

発見!! 物足りないくらいが盛れてるしモテてる! お姉さんの最旬メイクは
ちょいフェロゆるふわface❤

お姉さんは心も体も満たされる
美活動をたしなみ中❤
突撃!!! 隣の美活動❤ 第2回
ゴルフ編 パンケーキ編 座禅編

前向きに人生を切り開いたお姉さん
9人のステップUPストーリー❤
あしたの私の咲かせ方

デイリーヘアからイベントヘアまで!!
金髪さやかの外国人風ルーズアレンジ×黒髪りえの大人ガーリーアレンジ
Summer 18 style!!

明日役立つかも
しれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞❤
美容点滴を見直す会／海外セレブの美容整形／イケメンレストラン／お父さんお母さん、ありがとう❤／汗に負けない夏の必需品／ピルとの上手なつきあい方／OVER25のお金／かなつ久美先生のBWJレポ❤

細いだけじゃオトナの色気がない!!
25歳過ぎたらカーヴィボディ❤
Curvy Body

目指すは"旬婚"!!
結婚への胸の高鳴りは
25歳と30歳に鳴り響く♡
13花嫁スタイル公開!!
理想とホンネのバージンロード❤

デートでも買い物でもない、
気合いを入れすぎない日の服装はコレ❤
夏ネイルもね❤
リアル普段着SNAP!!

ポーチ選びはオトコ選び❤ ポーチの中身は顔のレシピ❤
オンナを彩る19ポーチ170コスメを一挙公開!!
あのコのポーチの中身レシピ❤

MD部の声と姉ageha編集部が責任を持って紹介するのはこの3つ♥

好評につき!! 急遽、BWJ(ビューティーワールドジャパン)用のオリジナル商品を一般販売することが決定しました!!

5／13～15に行われたBWJ（ビューティーワールドジャパン）★　おかげさまで大盛況のうちに終えることができました！　数ある中でも特に人気のあった3商品を公式サイトで販売するよ♪　迷って買い逃した人も、来場できなかった人も、今度こそお見逃しなく！

姉ageha MD部

公認商品 1

姉agehaモデルがパッケージをデザイン✧

age美ケアシリーズ♥

美容液&携帯型美顔器のセット★　美容液には、肌にハリを与える成分がたっぷり含まれているよ♥　携帯型美顔器は、毎分 23,000 回の振動で年齢肌を撃退する効果が！

合計 12,000円が **7,500円!!**

（通常価格＝美容液6,200円、美顔器5,800円）

携帯型美顔器のage美ケアスティック♥

美容液を肌の奥の奥まで浸透させる♥

磁石のヘッドが毎分23,000回振動するケアスティック★　肌色のトーンを上げ、気になる年齢肌を撃退！　潤いやハリ、ツヤのある肌へと導きます　美容液とのW使いで相乗効果を期待できます！

使い方

ミニサイズで軽いので、持ち運びも便利♪　単4電池1本でスイッチを押せば、すぐにバッティングを開始します！

美容液のage美ケアエッセンス♥

数種類の美肌成分をたっぷり配合

表情ジワに働きかけるアルジレリン、塗るだけボトックスとも言われるロイファシル、肌の弾力やキメを整えるセリレシンに加え、3種類のヒアルロン酸を配合！　美容成分が惜しみなく入ってる✧

使い方

化粧水などで整えた肌に、美容液を塗るよ♪　目元、ほうれい線など気になる部分にはたっぷり浸透させる

Sayaka model　荒木さやか：ふたつとも大人モードに仕上げました♡ モノトーンってかっこいいでしょ!!

Sayo model　早川沙世：エレガントで上品なパッケージになるように、2種類デザインしてみました♪

Angel：レオパード×リボンでエッジをON

Yuka model　水野祐香：シックな英字を全面にプリント♥

Keiko model　けいこ：女のコらしいマカロンとリボンがポイント♥　キュート派にオススメですッ。

Chino model　河崎ちの：カジュアルなマルチボーダーを採用！

Ayaka model　古橋綾香：大人っぽくエレガントなイメージ♥

Waka model　谷 和香：爽やかブルーのシャンデリア風。

Sayaka model　米本さやか：バラ柄×パールで女子の魔法を♥

Sawa model　山上紗和：ネコ×ピンクで今ドキ感を狙う★

Rie model　青木りえ：鮮やかなシャーベットカラー。

Misaki model　美咲：リップモチーフが黒地に映える。

Mizuko model　木村美和子：艶やかなパープルでセクシーに。

Meri model　MERI：バラ柄で高級感をかもし出したよ。

Lala model　LALA：高級ブランドのようなクオリティ♪

Kanae model　杉山佳那恵：キュートなイメージのパッケージ♪

Hikari model　神河ひかり：ゴージャスセレブな装いに。

ブックマークして最新情報をチェック

お姉さん百貨店公式サイト

http://aneageha.com

紹介した商品は、お姉さん百貨店公式webサイトで購入可能♪　誌面よりも詳しい情報や使い方を紹介してるよ！　お悩み別や話題のキーワードで商品を検索できるので、今すぐチェックしてみて

しないそのために♥

梅雨に入り着々と夏が近づく今日この頃★　流行の部分開きアイテムや透け素材を着たら体形がモロバレ!…とならないためにも効果抜群のダイエットアイテムを紹介するよ✧

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS)　HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo (f-me)　EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

夏準備特大号!!

イオン導入の20倍スゴいエレクトロポレーション機能がついた美顔器!!

公認商品 2

潤肌（うるはだ）マジックリフト♥

アンチエイジング対策はこの1本で解決！

目の肥えたお姉さん世代にオススメの逸品♥　この1本でクレンジング、イオン導入、エレクトロポレーション機能の3つの機能が肌に働きかけます◡̈　衰え始めた肌に効果抜群✧

エレクトロポレーションって何!?

注射を使わずに美容成分を真皮層まで導入◡̈

特殊な電流をあてて細胞同士にスキマを作り、注射でないと導入が難しい美容成分（コラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸など）を肌の奥まで導入できる★　エレクトロポレーションは、従来のイオン導入に比べ20倍の浸透率♥　細胞レベルで浸透するので、ハリや潤いの実感が早い✧

エステでの費用や施術期間は!?

	1回あたりの値段	コース	合計金額
A院	10,500円 毛穴や角質ケアできるピーリングと併用すると1回18,900円。コラーゲンの導入を行う場合も。	2週間に1回ペースで計8回	84,000円
B院	20,000円 部位によって値段の前後アリ。フォトフェイシャルとの併用が多く、ちょっと値段は高め♪	月2〜4回のペースで5〜6回	120,000円
C院	18,900円 クレンジング、ディープクレンジング、コラーゲンマスク、仕上げケア付きでこのお値段	2週間に1回ペースで計6回	113,400円
家庭用機器	——	——	20〜30万円

平均15〜20万円もするエレクトロポレーション機能がついて

24,800円!!

美顔器と一緒に使うと効果的なJUICY-UPシリーズ2本入り♪

普段落とせない汚れを確実に吸着してくれる✧

エイジング対策にヒアルロン酸&メロンエキス◡̈

「JUICY-UPシリーズ」2本入り♥

（右）メロンエキスと3種類のヒアルロン酸を配合した高濃度美容液。イオンモードとエレクトロポレーションモードのときに肌に塗ると、効果アップ♥　肌の活性化につながる◡̈　（左）クレンジングモードのときに使用するクレンジング美容液で汚れを落としながらリフトアップ　紫外線ダメージの保護などこれからの季節にぴったり。肌の酸化を防ぐリンゴエキス配合。

毛穴汚れを落としリフトアップさせるエレクトロディープクレンジング機能、イオンの反発力でプラセンタエキスやビタミンC誘導体を導入するイオンプッシャー機能を搭載！　値段の割に超がつくほど高機能♥

こうやって使うよ♥

美容液を含ませたコットンを挟んでスタート

機能に合わせてジューシーアップシリーズの美容液をコットンに含ませてセットし、肌にあてて5分滑らせる♥

スイッチを押してモードをセット★

クレンジング、イオン導入、エレクトロポレーションを選ぶよ♪　お肌の状態に合わせてパワーの強さも選ぶ★

エステ後の肌を自宅で再現！
潤肌ハリ肌リフトアップ✧

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

公認商品 3

飲みきりタイプの酵素ドリンク

スリムレディ♥

1箱10本 2本おまけ♥

3,600円!!

今ならおまけで2本ついてくる!!　12本setがお得◡̈（1本360円。）

炭酸水や豆乳など、割って飲むタイプが一般的。「飲みきりタイプが欲しい！」という皆様の声にお応えして開発された酵素ドリンク✧

グレープフルーツみたいな爽やかな味！小さいからカバンに入れて持ち歩けるし、クイっと飲める量なのに腹持ちがイイのが◎♥　プチ断食が手軽にできるよ◡̈

余分なお肉を撃退!! 決戦の真夏、直前に後悔

お姉さん百貨店

本格的に露出する季節になる前に!!

ムリなく ダイエット対策♥

ヤセたいけどツラい思いはしたくないよね💧 飲んでヤセ体質になるアイテムから、使うだけで脂肪燃焼するアイテムまで幅広く紹介するよ！ たるんだ体形がバレる前にヤセアイテムをゲットしよう✧

下半身ヤセに ジゼリズム

ヤセたい！ って人にオススメなのがジゼリズムシリーズ★ 置き換えダイエット食品と、下半身の脂肪を燃焼させるサプリの2タイプをご紹介♪ 特に脚ヤセに効果を発揮😊

食品で♥ ジゼリズム脚スリム置き換えダイエット♥

栄養素をたっぷり配合♪ ムリなく下半身太りを解消♥

普段の食事をおいしいジュレに替えるだけ！ 体内にあるムダなものを排出し、代謝をアップ、セルライトも除去してくれる♪ ストロベリー、バナナ、マンゴーの3種類×5包入り。

4,800円

マンゴー味　バナナ味　ストロベリー味

こんな人にオススメ!!
毎日マッサージや半身浴をする時間がないお姉さんにオススメ。運動が苦手なコもぜひ使ってみて♪

サプリで♥ ジゼリズム♥

美脚サプリで脚のむくみやセルライトを完全除去✧

4,200円

従来の20倍も高い配合で、むくみやセルライトを除去する成分γ-トコフェロールやコーンシルクなどの強力成分を配合★ モニターテストでは89%の人がサイズダウン！

こんな人にオススメ!!
立ち仕事などで脚がむくみやすいコに飲んでほしい！ サプリで効果を実感できなかったコにもオススメ♪

部分ヤセに カットバーン

体の内側からと外側からアプローチできる脂肪燃焼アイテムをご紹介♥ 超肥満体質の人向けに開発された超強力商品😊 モデル事務所やタレント養成所からの予約で完売状態になった幻の商品をキープ！

ボディジェルで♥ カットバーンジェル♥

3,360円

セルライトを溶解し、排出してくれるジェル。カプサイシンなどの高い燃焼作用を持つ成分が奥まで浸透&刺激してくれるので、塗った瞬間から熱くなる！

こんな人にオススメ!!
モニター結果は74%の人が-8kg、97%の人が-3kgを実現♪ 細くてもセルライトがあるコもぜひ😊

サプリで♥ カットバーンサプリ♥

3,980円

今ある脂肪を燃やしながら強力にデトックスしてくれる

今あるアブラを燃やしながら、摂取した脂肪や糖分、カロリーなどダイエットの邪魔モノを細胞レベルで強制排出★ 強力な成分の11種類すべてが特許取得済み♥

こんな人にオススメ!!
超肥満体質の人向けに開発された強力サプリなので、いろんなサプリを試しても効果がなかった人にオススメ😊

お姉さん百貨店公式サイト

http://aneageha.com

気になった商品は、公式webサイトで早速チェック！ 右のQRコードを読み取れば、URLを手入力する必要ナシ♥ 掲載した商品以外にも、炭酸パックなどいろんな美容アイテムを紹介してるよ♪

ムダ毛の処理も忘れずにね!! Luminic フラッシュ式脱毛器セット♥

合計84,500円が 39,800円!!

※通常価格84,500円＝本体69,800円＋抑毛ジェル4,900円×3本の合計。姉agehaモデルも使ってるよ♪

セット内容
- 本体
- 姉agehaオリジナル抑毛ジェル3本
- 特製サングラス
- 冷却パック
- 電源コード
- 取扱説明書

姉agehaオリジナル抑毛ジェルが3本付いてくる!!

脅威の売れ行きによりシリーズ累計販売台数4万台突破★

姉世代の魅力♥

部分ヤセにOVER25の 美ごもりセット

体のコリをほぐし、リンパの流れをスムーズにすることで全身をヤセ体質にするコロコロローラー★　ホイップ状の洗顔料、とろみローション、こっくりしたテクスチャーのクリームをセットで提供♥

マイクロカレント機能でヤセながら全身美肌に♥

ベノアプレミアム電子ローラージュエル♥

脚や腕など全身に使える😋　毎日5分のコロコロで、セルライトを撃退しよう！ ハンドルの先端部分につく指圧ローラーで、ピンポイントのツボ押しもオススメ。

ローション
イクスピアDRエッセンスローション

クリーム
イクスピアDRナイトクリーム

洗顔料
イクスピアDRホイップ&ストップ

セット内容
- ♥コロコロローラー
- ♥洗顔料
- ♥ローション
- ♥クリーム

こんな人にオススメ!!
むくみを解消して代謝をアップさせたい、ついでにリフトアップや美肌になりたい！ という欲ばりさんに😺

二の腕に!!
アングルローラーがセルライトを確実に刺激し、筋肉をほぐしてぷよぷよした二の腕を確実にシェイプ★

太ももに!!
ぶ厚いセルライトで覆われた太ももは、前後左右と抜かりなく！　痛気持ちイイ強さでコロコロするよ♥

お腹に!!
3D設計のV字型ローラーは、お腹周りのボディラインにぴったりフィット✧。余分なお肉をグイグイ撃退！

もちろん顔にも!!
より肌に密着するアングルローラーだから、たるんだ頬肉をつまんでリフトアップ♪　紫外線対策にも使える！

合計 コロコロで♥
50,610円が
15,750円!!

※通常価格50,610円=コロコロローラー25,200円+ホイップ&ストップ4,935円+エッセンスローション10,185円+ナイトクリーム10,290円の合計

ファスティングダイエットに ピュアバランス酵素

約70種類の美容植物から、天然酵素をギュッと摘出した梅味の酵素ドリンク♥　飲むだけで消化、吸収、代謝を促すのでインナービューティの強化にぴったり！

こんな人にオススメ!!
野菜不足や便秘気味のコに♪　肌荒れや食事を減らせないなどの悩みを抱えてるなら飲んでみる価値アリ！

食品で♥
8,820円

1本500mℓでこのお値段★　美肌や便秘解消の効果、飲みやすさを考えてもコスパ◎！　太り体質改善にどうぞ♥

炭酸水で割って飲めばお腹も膨らみ一石二鳥😺

野菜や果物、海藻など厳選された植物性の材料を使い、特殊な製法で発酵&熟成したもの😋　防腐剤や着色料、香料などの添加物は一切使用してないよ♪

程よい肉感と引き締まったボディラインが

お姉さん百貨店の限定リアル店舗、大盛況でした♥ ありがとうございます!!

PHOTO_Yoshinobu Bito EDIT&TEXT_Sayaka

5月13日～15日

BWJ お姉さん百貨店リポート♥

ビューティーワールド ジャパン

東京ビッグサイトで行われたBWJに、お姉さん百貨店がリアル店舗として登場したよ!!

自由民主党 参議院議員 丸山和也先生の人生相談室

ニッコリ笑顔がトレードマークの丸山先生が登場!! 今月号から連載も始まりますよ♥

お姉さん世代ならではのお悩みにお答えしちゃいます!!

困ったときはプロに相談!! 気にしないのもひとつの手

「ブログのコメントで脅された場合、どうすればいいですか?」(杉山さん)。「被害によって警察や弁護士に相談してみてください。堂々とするのが大事です」

ヴェリテクリニック 最強メイク×最強整形

メイクで変えるか整形するか、あなたの悩みはどちらで解決できるかをテーマにトーク♥

「鼻と輪郭はメイクだけではごまかしづらいです。あと、カラコンをしても白目の面積はごまかせませんね」とヴェリテクリニックの室先生。思わず納得です★

短所を長所に変えるより、長所を目立たせることが先決。デカ目メイクやシェーディングでメリハリを!!

ノエル銀座クリニックプロデュース ひとてま美人プロジェクト イメージモデルお披露目♥

ほんのひとてまで美人になれる!をコンセプトにちょこっと整形をした3名が登場♥

華麗なダンスを踊りながらひとてま美人が登場♪

ノエル銀座クリニック院長 保志名先生がレクチャー

目を整形した彩那さん、おでこを丸くしたおかゆさん、あごを整えた菊原令奈さんの3名がステージに。「最近小顔になったって言われます」(菊原さん)

30年で10万件の施術をしたというノエル銀座クリニック。「個々に合ったオートクチュール整形が得意です」

姉ageha モデルトークショー

姉agehaモデルの美の秘訣が分かるトークショー♪ 「夜21時以降は食べない」、「ジムで泳いで二の腕対策★」など、やはり美は努力なり!!と納得♥

姉agehaモデルならではの美のこだわりがサクレッ★

「可愛い雰囲気が好きなので、ピンクメイクが気になります」(けいこさん)、「最近はオーガニックコスメにハマってます」(LALAさん)。

3日間のイベント終了後にスタッフで記念撮影♪ ブーススタッフとして参加のお姉さん読者の方々も、ありがとうございました♥

みんな大集合♪ 3日間お疲れ様でした～!!

会場が広くて控室からステージに向かうにも大移動

ステージでトークショーをする直前♪ 余裕の表情のお三方♥ さすが場馴れしてる!!

お姉さん百貨店特別ステージでは、姉agehaモデルをはじめ、豪華美容フリークのトークショーを開催♪ ステージ前は騒然でした!!

お姉さん百貨店ステージの模様♥

ゲストも登場してステージ前は常に人だかり!!

ピンクでキュートな制服はお姉さん百貨店スペシャル仕様!! お客さんからも「かわいい♥」と好評♪

それぞれデザインした美顔器&美容液を手に持って登場♪ LALAさんは「潤肌マジックリフト」のパッケージモデルにもなったよ♪

ステージ前でハイチーズ♥ 美脚が目立つナイス制服♪

トータルビューティープロデューサー 坂梨カズさんトークショー♥

モデルも聞き入るほど、ふか～いビューティー知識を披露してくれた坂梨カズさん♪

坂梨カズさんプロデュース ガッツリ保湿の肌活ケア

マダム ロワイヤル ストレート フラッシュ。(左から)ローション3,990円、セラム5,040円、クリーム5,250円

美は一日にしてならず 毎日ひと手間が大事です

顔のむくみには、まずリンパを刺激すること。化粧水を塗りながら耳の裏を揉めば一石二鳥よ♥ それでもダメなら、タオルを使った温冷パック♥

美容漫画家 かなつ久美先生トークショー♥

姉 ageha の連載でもおなじみのかなつ久美先生が登場♪ 美について語ってくれました!!

一番やっかいなたるみはマッサージで予防!!

シミは消せる、シワもどうにかなるけどたるみだけは毎日の努力が必要…(泣)。ひたすら下から上に流すマッサージがオススメですね★

シミになりにくい体質にするため、ビタミンCや果物を食べてます★ あと、クリニックの光フォトフェイシャルは瞬殺でしたね!!

明けない夜がないように「消せないシミはない!!」

48歳!!というかなつ先生★ その美の秘訣とは……!?

食事から自分でできる美容法まで見た目年齢を若くするためのコツを教えてくれました♥

お姉さん百貨店出展の模様♥

美にまつわる企業が姉agehaブースで大出展!! お姉さん百貨店でおなじみのアイテムや、モデルプロデュース商品もお目見え!!

サンプル配布や試せるコーナーも超満員♥

美脚救命トリートメントエッセンス「B103」

顔にも使える万能タイプ!! プロ納得の魔法の美容液♥

エステティシャンが実際に使ってる痩身エッセンス♥ 1%配合の高級フラーレンが効果大!! webで購入可♪

シャンプー&トリートメント「ID.CARE」

天然毛髪保護成分が入ったおしゃれシャンプーも!!

ヘアカラー用、ストレート用など5種類に分けられたスペシャルシャンプー&トリートメント♪

生酵素シリーズ

生酵素を取り入れて身体の中からキレイに♥

粉末やビンタイプの生酵素は試飲コーナーもあって大にぎわい♥ 注目度が高かったよ!!

アンチエイジング美顔器「アイソリフト」

微振動のアイソリフトがズズズーと骨まで響く!!

たるみの原因である筋肉の委縮に着目したアンチエイジング美顔器★ 振動の強さに思わず納得♥

オリジナル美顔器「潤肌マジックリフト」

エイジング対策はこれ1本にお任せ♥

エレクトロポーレーションモードを採用した超高機能美顔器♥ イオンの導出入で美肌に導くよ!!

モデルプロデュース携帯美顔器&美容液

BWJ限定のモデルデザイン美顔器&美容液♥ この商品を目当てに来るお客さんも多かったよ!!

オリジナル酵素ドリンク

百貨店オリジナル商品も大人気!!

飲みきりタイプの酵素がお客様にも大好評♥

飲みきりタイプの酵素ドリンクは、読者の声を元にお姉さん百貨店が独自に開発したよ★ 出先でも酵素を!

エビス ミスト美顔器「SUPER Rich MIST」

超微細なポケットミストが乾燥知らずの肌へ導く♥

スーパーリッチミストは、肌のハリやツヤをUPさせて潤い肌へ導く高性能な美顔器♥

ウォーターピーリング美顔器「アクアフューチャースキン」

百貨店誌面でも人気のピーリング美顔器♥

肌を傷めずにピーリングできる美顔器★ 毛穴の皮脂汚れをかき出して黒ズミ対策に♥

スペシャルマスク「SKIN priority」&「GINZA FACE」

炭酸フェイシャルマスク「SKIN priority」とシートマスク「GINZA FACE」はお試しできるとあり大盛況!!

荒木さやかプロデュース まつエクサロン「DOT1101」

まつエクサロン「DOT 1101」からは福袋も販売♥ さやか自ら接客&写真撮影にも応じてました♪

荒木さやか本人もブースに登場しました♥

sugar
www.sugar-net.com

Jewels
www.jewels-net.jp

高級ライン★イチオシ♥バロック柄でインパクトあるハイセンスな一枚♥豪華なビジューデザインも魅力的♪オトナの余裕を醸し出す技ありワンピスタイル★（ベルト付）
ドレス¥18,690、ネックレス¥4,980／sugar

sugar & Jewels

→高級ライン★女性らしいデコルテを引き立たせるエレガントビジュー♥これからの季節にピッタリな爽やかボーダーデザインで美ラインを強調する優秀ワンピ♥
¥20,790／sugar

進化系ペプラムで、マンネリ解消★モードに格好良く着こなせる今、流行りのタイトドレス♥
ドレス¥5,640、ネックレス¥5,145／Jewels

←高級ライン★上品でより大人の雰囲気を引き出すバイカラー2ピース♥カッコよくハッピーなイエローカラーで気分も上がる♪ベルト付ワンピ♥
¥17,640／sugar

model.荒木さやか　camera.花岡直行　hairmake.西田聡子　thanks.EASE／PROPS NOW

姉 お姉さんアゲハ ageha

2013年7月号

COVER STAFF
PHOTO_Hiroyuki Sato
MODEL_Sayaka Araki, Keiko
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto (PEACE MONKEY)
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_slash
SPECIAL THANKS_EASE NY

CLOTHES
(さやか)ギンガムノースリシャツ￥3,990／TAKARAYA渋谷109店　ショートパンツ￥5,985／DURAS　サンダル￥8,295／FLAG-J渋谷109店　(けいこ)ギンガムノースリシャツ￥3,990、スカート￥3,045／ともにTAKARAYA渋谷109店　サンバイザー￥699／GRL　サンダル￥8,295／FLAG-J渋谷109店

ココでしか読めない記事も!!
最新NEWSや読モ募集、お悩み相談まで♪
お姉さんアゲハ公式サイト♥
https://aneageha.net/

ココでしか見られない写真も!!
お姉さんアゲハ公式Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha

CONTENTS

052

097

010

091

060

036

067

はゆっくり流れてくれるのです♥

＊ 誌面に掲載されている美容法はあくまで口コミ、アンケートをもとに制作したものです。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

お悩み解消ランキング!!

コワいけど計らずにいられない!! 老化メジャー

Age28

「夕方、目尻やほうれい線のファンデに溝が生まれた💧」（かあたん •28 歳）
「乾燥でファンデに粉が吹くし、大人ニキビの直りが遅い」（佳那恵 •28 歳）
「仕事をはじめてむくみが取れない、常にムチムチしてる💧」（るり子 •28 歳）

Age25

「飲んだ次の日、ゴルゴ線がくっきり出ていて落ち込んだ💧」（美咲 •29 歳）
「ストレスで突然アゴに大人ニキビ💧ピル飲んでるのに何故!?」（美和子 •31 歳）
「グロスつけてもすぐ乾く、唇の縦ジワがやたら気になる」（愛理奈 •25 歳）

見た目年齢対策の極意 その2

もはや リフトアップ 施術はみだしなみ♥

メイク前にカッサや美顔器で顔を引き上げるのが常識に♥

見た目年齢対策の極意 その4

デコルテを第二の顔と思ってかわいがろう♪

サロンでもセルフでもデコルテケアを取り入れるのが流行中♥

Age26

「乾燥すると目尻にちりめんジワが増えるから笑えへん💧」（まなか •26 歳）
「自分ではベストなのに整体でむくみがあると言われた💧」（愛美 •26 歳）
「メイクを落とさずに寝て起きたとき、大人ニキビ出没 !!」（ユウキ •24 歳）

Age29

「面長だからコケやすい、疲れてると頬がコケて老けてしまう」（美咲 •29 歳）
「出産後、骨盤が開いてデニムを履くときに当たって痛かった💧」（けいこ •29 歳）
「夏は海でガンガン焼いてたから今、シミのオンパレード💧」（SATOKO•32 歳）

Age27

「出産後、久々に鏡を見たら肌の乾燥具合に悲しくなった💧」（和香 •27 歳）
「笑ってる自分の顔を鏡で見たら二重アゴでショック !!」（絵里奈 •28 歳）
「ファンデがのらない、毛穴の開きから脂が出てヨレる」（智子 •28 歳）

みんなが
やってる387ネタ
総ざらい!!

努力すれば努力した分だけ、"見た目時間"

STOP! 見た目年齢!!

OVER25の

どんな悩みも寝ればなくなったのはハタチまで。心身ともストレスフルなお姉さんたちが様々な悩みをどう解決してるのか、実際にやってることだけ集めたよ♪　みんなの悩み実感年齢がわかる"老化メジャー"も作りました♪　照らし合わせてみてね♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Hideyuki Shimojo(f-me),Anri Mitsuishi[MIWAKO,RIE,REIKO,KANAE,MISAKI,SAWA,LALA,MAYUMI,YASUKO,CHIAKI] **TEXT**_Yu-ka Mizuno,Sayaka

Age31

「電車の蛍光灯がヤバい！彼氏にほうれい線を指摘された💧」（美和子 •31 歳）
「最近鏡を見て焼けたなと思ったら、ただのくすみだった💧」（奈々 •31 歳）
「地下鉄乗ったとき、窓に写った自分のたるみに呆然！」（泰子 •32 歳）

見た目年齢対策の極意、その1

"女ホル(にょ)"は新・神サプリに認定!!!

ホルモンバランスを整えるサプリメントやドリンクに注目♥

見た目年齢対策の極意、その5

体の不調は心の不調!!
笑顔でいるのも忘れずに♥

あまり根をつめすぎず、ときには思いっきり笑おう♥

見た目年齢対策の極意、その3

乾燥はシミ・シワ・たるみ、全ての始まり。心して迎え撃て!!

乾いていてイイことがないのは心も体も同じコト♥

Age32

「寝ながら鏡を見たときに発見！
たるみおばけ状態💧」（花みえ •32）
「お風呂上がりにほっぺたが乾燥で
ガサガサになった」（ちの •32 歳）
「若い頃にはなかったファンデの
ヨレが気になってきた」（令子 •32 歳）

Age33

「クリームをつけずに寝たら皮膚が
カピカピに乾燥…痛くて起きた」（Ena•33 歳）
「若い頃からの冷え性に出産後、
肩コリが加わって悲惨💧」（美恵 •33 歳）
「肌の弾力がなくなって寝起きの
シーツ痕が消えない…💧」（MERI•33 歳）

Age30

「夏の日焼け痕がいつのまにか黒ズミに変わっていた💧」（泰子 •32 歳）
「目回りの血色が悪くなってクマが取れない💧」（奈緒 •31 歳）
「ある日目元に小さなシミ発見！夏の日焼け対策不足!?」（千明 •30 歳）

水は弾かなくても、吸いつくモチ肌でイイ女の貫禄を♥

諸悪の根源!! お風呂上がり後30秒間が天国と地獄の分かれ道💧

275票 1位

肌の乾燥

「肌のバリア機能がなくガサガサ」(27歳・聖香)「美容家電で粉吹きを撃退してる!」(31歳・恵美子)「エアコンや暑さで肌が砂漠💧」(29歳・沙絵)

お悩みランキング堂々の第1位!! お姉さん読者からの悲鳴が一番多かったのがズバリ乾燥★ たるみや毛穴詰まり、シミ・シワ・たるみの原因にもなるため、即結果の見えるケアが必要!

乾燥とは…	夏の乾燥	対策方法
バリア機能の立役者であるセラミドの不足が乾燥の原因💧 肌表面を覆うわずか0.02ミリの角質層に潤いを与えるのが回避の近道♪	夏は汗をかくので乾燥とは無縁と思いがち。でも、汗で水分が失われるので隠れ乾燥の人が意外に多い😋 エアコンもダメージに💧	夏こそしっかり保湿対策をしよう! 眉間や目尻、口元など年齢を感じさせやすい部分を重点的に行えばベタつき感も気にならない😋

32歳

ちのはお風呂上がりに保湿クリームで全身ケア♥

ザ・ボディショップのボディクリームは、こってりしたテクスチャーのバターやからベタつき感は少し残るけど、潤い力は最強😋

約2,000円で買ったボディクリームはピーチの香り😺 香水よりほんのり香るのもエエで♪

ミナミBar CoCo Chino経営(32歳/大阪府)
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

28歳

さやかはドゥ・ラ・メールでカサつきがちな目元を保湿♥

肌が瞬時に潤うし、つっぱらないから最高♪ お値段は17,850円でお高めだけどすごくのびるからコスパ◎! 乾燥知らずな肌になる♥

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

ドゥ・ラ・メール クレームドゥ・ラ・メールはキャバ時代からハマってて7年間リピ買い😺

33歳

Enaはムコ多糖類サプリ&寝る前のパックを毎日継続♥

肌が死んでると思ったらムコ多糖類サプリ♪ ビタミンB1・B6・ビオチンが入ってるから、乾燥からハリまでオールマイティーに効く✨

ノアージュダーマリバース ムコ多糖類サプリは1箱1万円。7年くらい愛飲してる♥

ビューティサロンShionオーナー
(33歳/東京都)独身・子供なし
Enaさん

27歳

和香はMAMEスキンピールを寝る前にたっぷりON♥

エステサロンMAME BEAUTY発のスキンピールを化粧水の前に♪ 肌のターンオーバーが正常化して、保湿はもちろん肌メンテ効果も♥

1カ月前から使ってるスキンピュアローションは、化粧水の浸透をUPさせる優れもの★

主婦(27歳/東京都)
既婚・娘1人・妊娠5カ月
谷 和香さん

28歳

あすかは半身浴中にサランラップのパックで乾燥防止♥

パックを貼った顔の上に目や口を避けてサランラップを巻きつけます♪ サウナ状態の半身浴中にやるのが一番のオススメ★

お手ごろ価格のサランラップが保湿効果を最大に発揮!! 15〜20分で肌がしっとり♥

主婦(28歳/東京都)
既婚・息子2人・娘1人
醍醐あすかさん

33歳

祐香はBBとリキッドの間にスチーム化粧水で水分補給♥

下地のBBクリームがこってりしてるので小鼻の乾燥が気になる💧 顔全体にミスト化粧水をかけるとあとのファンデがスルッとのびるんだ♪

肌に触れているのがわからない微粒子で、肌の深いところまで潤う♥ 3万円くらいかな♪

EBiSスーパーリッチミストと保湿効果の高いaro.のW使い★ クリーム洗顔で砂漠肌を改善します♥

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳/東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん

30歳

千明は西川クリニック推奨のクリーム&サプリを愛用♥

自分の肌に合う化粧水を探してて見つけたのがコレ! オールインワンタイプのゲルはのびがいいし、ナチュラルコスメだから安心😋

イリアール ゲルモイスチュアライザーは防腐剤が入ってないから赤ちゃんでも使える♥

体をサビさせる活性酸素対策に「カリカセラピPS-501」約1万円が◎♪

ボディジュエリーアーティスト
(30歳/山口県)独身・子供なし
松迫千明さん

26歳

愛美は入浴後にコットンパックでしっとり肌へ♥

入浴後はコットンにプチプラの化粧水を惜しみなく染み込ませてパック♥ 5〜10分するだけで弾ける潤い肌に変われちゃうよ😋

ドラッグストアで買った肌研薬用ホワイトニング化粧水は、高純度アルブチンで美白も♪

RUNWAY channelブロガー
(26歳/千葉県)バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

29歳

美咲は乾燥を防ぐパックを使ってもっちり肌をキープ♥

気軽に使える韓国パックはネットで買うよ♪ お風呂上がりはジルかヴィクシーのボディクリームを気分によって使い分ける♥

歌舞伎町蘭◯勤務(29歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

プラチナ エッセンス マスクは100枚入りで3,000円。しっとり感がよくて常に買い置き♪

ジルスチュアートリラックスは乳液みたいなつけ心地♥ のびがよくて香りもいいからお風呂上がりに♪ ヴィクシーのPURE SEDUCTIONは乾燥が特にひどい時につけるよ😋

31歳

奈々はプラセンタパック&注射で潤いをチャージ♥

純正プラセンタ100%のパックはここぞ!という日の前日にやるスペシャルケア✨ つけたまま寝ても平気だし翌日の肌がプルプル♥

バイオアクティブマスクは1枚2,000円。さらにプラセンタ注射でお肌が生き返ります♪

まつ毛専門店グランデアイズ代表
(31歳/愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん

乾いた心と肌は比例する。そんな私をレスキューミー!

今日のケアは明日の自分。
永遠に枯れない花になる！

31歳

奈緒はSK-Ⅱのパックで至福の時間をゲット♥

肌の状態を整えるピテラ美容液でピンッとハリのある肌に♥　15分置くだけで翌朝には効果を実感できるのでトリコになっちゃった

SK-Ⅱ　フェイシャルトリートメントマスクは１枚1,600円ですが手放せない逸品です♪

パック

クレ・ド・ポーボーテ ソワンアンタンシフの週1集中セットは6コ入りで12,000円♥

パック

サロン・ド・8carat経営（31歳／東京都）
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

26歳

まなかはコスメデコルテをたっぷりライン使い♥

肌の弱い人でも使える医療的発想から生まれたコスメデコルテがイチオシ！　導入美容液の役割を果たす乳液を化粧水の前にON♥

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（26歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

オーガニック化粧品

オーガニック化粧品

ローション リバイタライザーとレボリューション エクストラリッチは各7,000円　浸透力が上がるから肌のなめらかさがぐんとUPするで★　ライン使いがベスト♥

28歳

りえはSK-Ⅱのスペシャルケアでシミ撲滅運動をしてるよ★

隠れシミのメラニン生成をおさえるためにスタート♪　春から強くなる紫外線対策にもなるし、お肌の調子もよくなった気がするんじゃ★

SK-Ⅱ　ホワイトニングスポッツ　スペシャリストを使い始めて肌色がワントーンUPした♥

美白美容液

広島の看護学生（28歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

28歳

佳那恵は1本で効果大の鉄板化粧水を愛用♥

エリクシールを使い始めて乾燥がまったくなくなった✧　洗顔後に優しくパッティングしてお肌に浸透させれば1日中美肌をキープ！

エリクシール　シュペリエル リフトモイストローションⅡはコラーゲン入りでハリがUP！

保湿系化粧水

ドレスプロデューサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

32歳

SATOKOはSK-Ⅱのパックとミスト携帯で乾燥予防♥

ロクシタンのミストはオフィスで乾燥したらシュッ♪　浸透力がよくて、1回やれば帰るまでしっとりをキープ♥

携帯ミスト

ロクシタン　ローズモイスチャーフェースミストは香りもいいから気分転換にもGood♪

会社員（32歳／東京都）
独身・子供なし
SATOKOさん

33歳

美恵はライスフォースのライン使いで乾燥防止♥

化粧水、美容液、保湿クリームの3ステップで乾燥とは無縁肌に♥
生クリームのようなホイップ感のあるクリームが一番のお気に♪

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）既婚・娘2人
宮下美恵さん

化粧水

保湿クリーム

美容液

3アイテム合計で25,000円とちょっとお高めなので、肌トラブルを感じたときに使用中♪　ライン使いするから肌荒れの治りも早いし、肌質の改善になっておすすめだよ★

26歳

かすみは手のひらで温めて塗るオイルでツヤツヤ♥

乾燥の気になる腕と足にはニールズヤードのオーガニックオイルを塗るよ♪　朝のシャワー後にマッサージしながらリンパもほぐす✧

ニールズヤードのウォーミングサルブは約3,500円★　ベタつかないので夏向けです

ボディオイル

ミシップランニング代表取締役（26歳／東京都）独身・子供なし
金本かすみさん

27歳

香央里は軟膏をナイトクリームに混ぜて睡眠中の乾燥を防止♥

目元の乾燥にはクリニーク、顔全体にはトニーモリーを使用！　角質がやわらかくなるヒルドイド軟膏を混ぜると効果倍増するよ〜♥

トリマー（27歳／兵庫県）
独身・子供なし
花房香央里さん

ソフト軟膏

保湿クリーム

保湿クリーム

トニーモリー　インテンスリペア スリーピングパックは顔の保湿用に♥　クリニーク　ユースサージナイトは目元のちりめんジワに塗り込むよ★　この2つはヒルドイドソフト軟膏を混ぜると効果がUPするから、特別な日の前は混ぜてスペシャル仕様に♪

32歳

泰子は口コミで人気のこってり系をダブル使い♥

自然治癒力が上がる馬油はお風呂前に塗ってます★　かぶれやカサつきに効くユースキンはお風呂上がりにつけるのが毎日の日課です♪

主婦（32歳／東京都）
既婚・息子1人
久野泰子さん

ソンバーユはネットで購入したよ。馬油は保湿力が高いからひと塗りで夜までしっとり♪

馬油

クリーム

ユースキンA メディカルクリームは義母のススメで　ひじやかかとの気になる部分に★

29歳

きおみはジェルパックと振動BBで素肌隠し♥

美白効果と保湿効果の高いハイドロゲルエッセンスマスクと振動BBにハマリ中♪　韓国パックは安いから朝晩2シート使いが日課

パック

振動BB

プリュミィ代表（29歳／愛知県）
独身・子供なし
鈴木きおみさん

W.SKINのハイドロゲルマスク約5千円は30分くらいのせても蒸発しにくい♥　セム ジェム ミラクルの振動BBは約3,800円！これでムラ塗りも防げる♪

29歳

けいこは化粧水1本を何回も重ねづけ♥

化粧水は必ず2〜3回重ねづけするよ★　ポイントは乾くまで時間を置くこと！　待つ間にボディにもパシャパシャ使っちゃいます

オルビスのアクアフォースローションは1500円くらい♪　1年前からリピート中♥

化粧水

専属モデル（29歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

お姉さんに人気のパックランキング♥

1 かたつむりパック
トニーモリーやミシャ、MJ-Careのエッセンスマスクなど保湿効果が高く、プチプラなものが人気♥

2 炭酸パック
保湿効果はもちろん、毛穴引き締めや肌荒れ改善、くすみが取れて白くなった、など即効性が買われて上位に！

3 SK-Ⅱ
ピテラの働きで１回使っただけで効果が出ると大人気♥
お値段も1枚1,700円と立派だから特別使いに★

コリをほぐして
しなやかな筋肉、
S字ボディをGET♥

たかが肩コリとあなどるなかれ、顔や体にも大きな影響が!!

264票 2位 肩・首のコリ

「肩がコリすぎて背中がむっくり」（32歳・里香）「首コリからくる万年頭痛が悩み…」（27歳・宏美）
「年々腕が回らなくなってきてる」（29歳・ゆか）

ガチガチに固まった肩・首のコリ　朝起きてもだるいのはそのせい？　ストレス社会を生き抜くお姉さんたちは、自宅マッサージやサロン通いで癒され、明日のために備えるのです

コリとは…	夏のコリ	対策方法
血液循環の悪化により起こる首＆肩のコリ。筋肉に酸素が足りなくなることで老廃物が溜まり、筋肉が固まってしまう症状です！	真夏の冷房によってコリは出やすくなる！　薄手のカーディガンやストールで体温調整がマスト　背伸びやストレッチも効果アリ。	パソコンやスマホで長時間同じ姿勢にならないように注意★　1時間おきに首や肩を回してみたり、マッサージや鍼でほぐすのも◎！

29歳 ひかりデコルテマッサージからの胸を開くストレッチ♥

主婦（29歳／東京都）既婚・息子1人
神河ひかりさん

デコルテマッサージ

お風呂上がりに首〜デコルテのリンパを流すようにマッサージ♪　血行がよくなって翌日の首＆肩コリがラクになった気がする

耳の後ろから首のつけ根、鎖骨の骨の内側から外側へ流すように3分ほどマッサージ

32歳 ちのは朝イチの乾布摩擦で上半身の血行促進♥

肩コリの原因が血行不良と聞いてから、気が向いた日は乾布摩擦をしてる★　たった5分でポカポカして1日中コリ知らずになれる

家にあるタオルで気軽にできるよ♪　肩と首を5分やって、時間があれば腰もスリスリ★

ミナミBAR CoCoChino経営（32歳／大阪府）
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

乾布摩擦

33歳 MERIは脇のリンパを促すストレッチでコリ知らず♥

すぐ猫背になるから腕をサイドへ引っ張るストレッチを！　横ワキと肩甲骨が刺激されて背筋も伸びるし、お金をかけずにコリ解消♥

1日10回ずつ♪　背筋が悪いなぁ〜っと思ったら即やって姿勢を正す

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

ストレッチ

29歳 美咲は体全体に使える万能コロコロをTV時間に転がす♥

お酒を飲みすぎた翌日はむくみ＆コリで身体がガチガチ　ベノアでコロコロすると肉が吸いついて血行がよくなるから手放せない

TVを観ながらベノアのコロコロをするのが習慣♪　強めに吸いつく感じが快感なんだ

コロコロ

30歳 沙世はツボ押しグッズで首コリをじんわり刺激♥

ピンポイントでツボを刺激するマッサージ器でコリをゴリゴリ♪　翌日に疲れを持ちこさないために、寝る前やお風呂の中でしてる♥

ドラッグストアで買ったツボ押し器はプチプラなのに効果絶大♪　毎日使って小顔にも

ツボ押しグッズ

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
早川沙世

31歳 奈緒はバスタイムに石けんで背中〜首へリンパマッサージ♥

自分では見つけづらい背中ニキビが気になってクリーム石鹸にチェンジ♪　泡立ちもいいし、刺激が少ないので全身にも使ってます

石けんを泡立てて背中からデコルテにかけてリンパを流すとGOOD　血行もよくなって◎♥

リンパマッサージ

28歳 るり子は肩甲骨をひたすら寄せる→脱力する、ながらストレッチ♥

両手を後ろに引いて肩甲骨を寄せるストレッチが肩コリにめっちゃ効く♪　手を軽く回して肩甲骨周りの肉を動かすのがコツです

普段使わない肩甲骨周りの肉を動かすとコリも軽減♪　3分行うだけで肩がラクになる

IT企業代表取締役社長（28歳／東京都）
独身・子供なし
山田るり子さん

肩甲骨ストレッチ

33歳 LALAはフェイスラインとデコルテの間を引っ張って伸ばす♥

ヴェレダベビーのボディウォッシュとボディミルクがお気に入り♥　お風呂でもデコルテ回りのリンパを流しながらマッサージ、コリをほぐす★

夜のお仕事休職中（33歳／東京都）
独身・子供なし
LALAさん

リンパマッサージ

カレンドラベビーローションは約2,300円、ベビーウォッシュ＆シャンプーは約1,600円

ボディシャンプー＆ローション

34歳 彰子は舞踊と葛根湯でコリの原因をスルー♥

私の場合踊ることが仕事なので、両手を大きく使って汗をかけばスッキリ♥　気軽に参加するなら盆踊りは最高のエクササイズ♪

葛根湯は漢方の割には飲みやすく、体がポカポカ温まるのでおすすめですよ★

葛根湯

舞踏家＆郷土民謡・民謡講師（34歳／東京都）　独身・子供なし
新見彰子さん

舞踊

31歳 真由美は首のコリをやさしく押して指先マッサージ♥

首が疲れると肩コリになるって聞いて、毎日首のマッサージをしてる♪　下から上に手を軽くスライド♥　首のシワも減りスッキリ!!

時間をみつけてマメにケア♪　首のマッサージ後は肩のツボ押しをしてさらにコリ撃退★

(株)Mizuki代表取締役社長（31歳／福岡県）
バツイチ独身・息子1人
森真由美さん

指先マッサージ

28歳 さやかは行きつけの皮膚科でもらう美鍼を肩に2コ付け♥

首・肩・背中のコリがすごすぎて鍼に通うようになった！忙しいトキでも使える鍼シートを張ってるところにつけるとコリが和らぐ

ツボシート

鍼灸院で買ったささないハリ美鍼は5,000円。
ツボ図解を見ながらペタッと貼るだけ

肩や首と繋ってるから頭皮のコリも見逃せない!!

28歳

佳那恵は月イチのオリーブスパの極上マッサージで復活♥

夜型人間だから気ままに通える営業時間がうれしい😊　アロマのいい香りとマッサージでぐっすり寝ちゃう♪　自分へのご褒美エステ♥

エステ&溶岩浴

スパの後は、富士山の溶岩浴を使った富士山溶岩浴へ。マイナスイオンを浴びる!!

ドレスプロデューサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

朝5時までのオリーブスパは神✧　全身アロマトリートメントコースは100分16,000円😸

26歳

まなかは大阪のサロン・デ・サンでデコルテケアを念入りに♥

エステ

毎日のストレッチでは効かない頑固なコリには、プロによるリンパエステを★　疲れが溜まりやすいデコルテ&首は特に念入りに😊

マッサージは月イチで♪　自分に合う店を歩いて探すのが一番✧　このサロンは天神橋にあるよ♥

まなかさん

31歳

和恵はタオルを使って両腕をぐるぐる回す♥

背中がコリ固まってきたなぁ〜と思ったらタオルストレッチ✧　普段なかなか動かさない肩と背中を動かすことでコリをほぐせるよ♥

1　身体の後ろで水平にタオルを持って上体そらし。タオルの持つ幅が広いとラクにできる😸

2　そのまま お尻の方まで腕を回すと、二の腕・肩甲骨が動いて血行がよくなります😊

タオルストレッチ

ヨガインストラクター（31歳／東京都）
独身・子供なし
本田和恵さん

顔のたるみにもなるから今日のコリは持ちこさない!!

29歳

きおみはグランドエステダリアの整体&エステで全身を調整♥

全身の不調は整体、リラックスしたい日はエステと使い分け😊　骨盤矯正は10分1,500円で施術できるから気軽に通えて最高です✧

整体&エステ

定番は骨盤矯正、微弱電流マッサージ。名古屋市中区マダムドルチェ60分10,000円😸

29歳

紗和は週イチの鍼治療で健康体をキープ♥

鍼治療

仕事柄、どうしてもお酒を飲むので肩コリやむくみとは常に戦ってる(笑)。でも鍼治療に週イチで通うようになって調子良くなってきた♥

顔の鍼は仕事帰りの徹夜明けにやってもらうと、「え、別人!?」ってくらい効果テキメン！

六本木Bar Lounge Amethyst代表（29歳／東京都）
独身・子供なし
山上紗和さん

29歳

綾香は夜のダンス・エクササイズでノリメリ♥

カルメン・エレクトラのセクシー・ボディ・レッスンのDVD★　飽きないように、週1回30分のペースでボディが引き締まったよ😊

まだ1本しか実践できてないけど、美しいボディライン目指し、夏に向け頑張り中♪

ハリウッドの女優が教えるだけあって、動きもセクシー😸　4巻セットで約10,000円♪

ダンス

歯科医療事務（29歳／東京都）
既婚・子供なし
古橋綾香さん

31歳

AngelはTRFダンスでコリ&ストレスフリー♥

ダンスもTRFも昔から大好き♥　産後太りしないように自宅でできるエクササイズを探してたの♪　龍玖もマネっこしてくるよ〜😊

EZ DO DANCEのグルグルと腕を回す動きは二の腕のプルプルが引き締まってイイよ😸

ダンス

手を水平に前と横に動かす！　背中と肩甲骨を動かすことで筋肉がほぐれてくれるの♪

セットサロンアンジェリカ経営（31歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

28歳

絵里奈はももクロの振りで汗をかきまくる♥

ももクロの振り付けはエクササイズにピッタリ!!　音楽をガンガンにかけて踊ってるよ★　1曲踊りきるだけで汗がダラダラになるの😸

ももクロエクササイズのコツは、大きく動き回ること😊　カラオケで踊るのもアリだよ😸

イベントコンパニオン（28歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

ダンス

この「行くぜっ！怪盗少女」の振りは腰も腕もツライ♪　で汗かくし楽しいからハマリ中♥

33歳

Enaはコリを感じたらリピ歴3年のほぐし&骨格矯正にお任せ♥

こってるな〜と感じたら、池袋のボディアジャストに😸　軽い刺激なのにコリが和らいでラクになるし、骨格矯正で正しい姿勢もGET♪

整体

ほぐし&骨格矯正コースは60分5,800円。坐骨神経痛も改善された先生のゴットハンドに感謝です✧

32歳

SATOKOは会社帰りにヤコブ・ボディ・デザインでケア♥

整体

デスクワークでコリやすいから会社そばの整体でマッサージ😸　有名アーティストも通うだけあって、全身がほぐれてしあわせな時間♥

その日の気分で30分・60分・90分コースを選ぶ✧　表参道から歩いて10分くらいだよ。

SATOKOさん

26歳

かすみはインドエステのリゲルグランドでオールハンド施術♥

こだわりのハーブオイルで足先から全身をくまなくマッサージ♥　コリもほぐれるし血行がよくなってヤセ体質になれた気がする✧

インドエステ

都内に7店舗あるリゲルグランドは駆込み寺的サロン✧　60分（全身）は22,000円😸

28歳

あすかは子育ての隙間でグルリグルリ首回し♥

あごをスーッと上に向けて首すじを5秒間伸ばした後、頭をゆっくり大きく回して肩コリ対策♪　毎日のケアで肩コリは溜めないよ😸

1　頭を小さく回すのはNG💧　大きく回すことで筋肉を最大限に伸ばせる♪　3分回すよ♥

ストレッチ

2　頭を回した後は、上を向いたままリンパをグリグリマッサージ♪　老廃物が流れます★

24歳

ユウキは壁を使った腕立てで肩甲骨をキュッと刺激♥

壁に手をついたら体重を前に傾けて立ち腕立て開始♪　肩甲骨の筋肉がほぐれてコリにも効くし、二の腕も引き締まるし一石二鳥★

1　手を肩と同じ幅に開き、壁に手をつくよ★　二の腕がプルプルするまで根性で腕立て😸

肩甲骨ストレッチ

2　腕を曲げるときは肩をグッと後ろに引き下げて肩甲骨を極限まで寄せると、効果倍増♪

（株）BATIS勤務（24歳／広島県）
独身・子供なし
矢野ユウキさん

雪のベールを
かぶったような
陶器肌へ✧

年齢肌のサインはシミや肝斑💧　応急処置を急いで!!

253票 3位

シミ・肝斑・そばかす

「1年前から明らかにシミが増えた」（29歳・愛子）「頬骨の上に茶色いシミを発見!!」（27歳・美咲）
「エステで肝斑ですねって言われた」（31歳・真菜）

強い紫外線などがシミの、ホルモンバランスの乱れが肝斑の原因💧 疲れやストレスをため込むのもNG!!　保湿、UV対策を怠らず予防につとめるのが美肌の近道なんです

シミとは…
身体の中にメラニン色素が蓄積されて色素が沈着した状態がシミ。肝斑やそばかすはシミの一種で、新陳代謝の不良が原因なんです💧

夏のシミ
紫外線によって過剰に作られたメラニンが肌に残り、1カ所にかたまったものがシミ💧 つまり、夏の紫外線が大きな原因なのです!!

対策方法
しっかり日焼け止めを塗ることが先決　あとは、肌のターンオーバーを促すために、保湿や洗顔を見直すのも重要なんですよ★

33歳

美恵は美容液スティックでegg時代のシミをカバー♥

目元のシミ消しはスティック美容液にお任せ　メイク前や寝る前に1秒塗るだけの簡単ステップ　たるみやシワもなくなったの★

宮下美恵さん

美容液

WL エクストラチャージは約1万円と高いけど効果絶大♪　しっとり感がやみつき

31歳

真由美はトランシーノで肝斑を中からケア♥

左目の下に肝斑ができてアセって購入💧　肝斑の原因はホルモンだって聞いたけど、紫外線で悪化もするらしいので要注意

森　真由美さん

トランシーノ 薬用ホワイトニングプロテクターはSPF35 PA＋＋＋★ メイク前に使用

日焼け止め

29歳

けいこはカバーマークのファンデでシミ隠し♥

カバーマークのファンデは姉agehaで大ブーム　クリーム状の練りファンデでシミもしっかりカバー★　半年前から使ってるよ♪

私も! 松迫千明さん

化粧持ちを抜群に高める美肌UVメイクアップベース♪　首すじ・胸もとに使ってる♥ 化粧下地に塗って紫外線をがっつりガード★

ピーリング

荒木さやかちゃんが使ってて試しに買ってみたらよかった　1年ぐらいリピ買い中♪

けいこ

青木りえさん

ファンデ

カバーマーク ソフト<ES>パクトは約3,500円で★　SPF33 PA＋＋＋で、UV対策にもなる♪

26歳

愛美はUV入りパウダーで素肌をふんわりガード♥

TVで見て買ったんだけど、SPF50＋ PA＋＋＋＋と国内ではなかなかないほど強いUVパウダー♪　化粧直しと紫外線対策の一石二鳥

ヒガサンヌ メイクの上から使えるUVパウダーは1,050円★ ヒアルロン酸も配合✧

UVパウダー

木愛美さん

28歳

あすかはサプリとM・A・CのUVで中からも外からもガード♥

中学の頃からそばかすが多く、しかも焼いてたのでシミには相当悩んでる💧　肌を白くするビタミンCのサプリで美白実践中★

UVクリーム

サプリ

DHCのサプリは500円くらい♪　ビタミンCは摂った分だけ美白効果が望めるそう♥

M・A・C ライトフル モイスチャライザーは4,500円★　美白効果が高いと聞いて♪

醍醐あすかさん

29歳

けいこは化粧水+オールインワンゲルで保湿を見直し♥

肌の乾燥はシミやそばかすを作りやすくすると聞いて保湿を見直し! オールインワンだけど化粧水を肌に叩き込んでから塗るよ★

けいこ

化粧水・乳液・美容液・クリームが1つになったメディプラスゲルは3885円♪

ゲル

24歳

ユウキは美容液ミストでまだ見ぬシミと乾燥を徹底排除♥

ナノミストと潤い成分を肌の奥まで届ける光エステのダブル機能で、潤ツヤ肌になれた★　肌トラブルもなく、今のところシミもナシ♪

矢野ユウキさん

プラチナホワイトは16800円。化粧直しに使い続けるだけでOK♪　特に夏はヘビロテ

美容液ミスト

26歳

かすみは振動型BBクリームでムラもシミもスルー♥

カタツムリなどの美肌成分が詰まったBBクリームを、毎分4500回の高速振動器で肌にフィットさせるよ★　時短で完成度も高いの

金本かすみさん

BBクリーム

高速振動器

BBクリームは18色から選べるよ✧　振動BB本体は約4000円、BBクリームは1000円♪

33歳

祐香はDr.シーラボの美白コスメでそばかす隠し♥

Dr.シーラボ薬用アクアコラーゲンゲルは冷蔵庫で冷やして洗顔後に♪ 美白効果があるよ♥

BBクリーム

SPF35PA＋＋のBBパーフェクトクリームWHITE377プラスでそばかす隠して W美白しちゃう

水野祐香さん

ゲル

Dr.シーラボ薬用アクアコラーゲンゲルは冷蔵庫で冷やして洗顔後に♪　美白効果があるよ♥

28歳

智子は“アンチエイジングの鬼”伝授のUVクリーム命♥

ポリマー不使用の日焼け止めは肌の負担が少ないんだとか✧　デイリーで使うから皮膚呼吸ができるものを探していて見つけました

UVクリーム

オードヴィーヴ・サンスクリーンはSPF25PA＋＋入り。ダマスクローズの香りに癒されるよ♥

藤本智子さん

消せないシミは
絶対にない!!
努力は必ず実を結ぶ♥

31歳

和恵はIPLフォトフェイシャル&イオン導入で肝斑を薄く♥

肝斑に困ってたときに知ったIPLフォトフェイシャル✧ 光の照射で沈着したメラニンにダメージを与えてシミを浮き上がらせるの

共立美容皮膚科で受けたよ♪ シミ・シワ・赤ら顔など肌トラブルにオールマイティー♥

フォトフェイシャル

本田和恵さん

29歳

ひかりはファンデベースのDior UVでシミの元をシャットアウト♥

昔からベースメイクはDiorが好き♥ 顔&デコルテ用の日焼け止めはファンデののりもいいから、メイク下地としても使えて優秀だよ

神河ひかりさん

UVクリーム

Dior スノーホワイトニング UVプロテクション50パーリーホワイトは白浮きしない✧

27歳

菜月は寝ている間に働くハイドロキノン入り美容液♥

シミに効くハイドロキノンは要冷蔵タイプが多いけどコレは常温♪ 寝る前に毎日塗ってたら産後に出やすいシワにも効果的でした

主婦（27歳／千葉県）既婚・息子1人
岸川菜月さん

美容液

アンプルール ラグジュアリーホワイト コンセントレートHQ110は10,500円で購入

UV対策万全で夏の陽射しを思い切り楽しみたい♪

26歳

絵里子はクリニック処方の内服薬&コスメでシミ予防♥

ビューティーデイ アミノSは寝る2時間前に毎日飲む♪ イデアルポーは皮膚科医が開発しただけあってシミがみるみる薄くなった

サプリ

ビューティーデイ アミノSは（30包）12,600円★ 肌の代謝を助けシミをできにくく♥

ビタミンC誘導体配合のパーフェクトフォースCは7000円。UVプロテクターホワイトは4500円。W使いで紫外線対策♪

ドクターズコスメ

内服薬

メラニンを予防する内服薬★ シナール錠、ユベラ錠、ダイメジンスリーピー配合カプセル、トラネキサム酸カプセルを1日3回♪

城本クリニック勤務（26歳／神奈川県）
独身・子供なし
田所絵里子さん

30歳

沙世は夏のシミ・そばかす・肝斑を防ぐ次世代CCクリーム♥

BBクリームの進化版CCクリームが人気の予感? UVカットや化粧下地に最適で成分が植物由来だからBBクリームよりも優しい♪

頼れる韓国コスメから登場★ ネイチャーリパブリックのスーパーオリジンCCクリーム。

エイジング、保湿、UV、整肌と4つのスキンケア効果を発揮♪ シャネルのCCクリーム。

CCクリーム

日本人の黄肌をくすませないパープルのベース♪ ランコムのタンミラクCCベース★

CCクリーム

CCクリーム

これから流行りそうなトニーモリーのCCクリーム★ スーッと伸びて使い心地もいい♪

CCクリーム

早川沙世

目のくぼみから頬骨のあたりにまんべんなく塗り込んで♪ メイク崩れ予防にも最適♥

29歳

紗和は肌にいいニベアのサラサラUVを全身に♥

ニベアは某高級化粧品と同じ成分で肌にいいって聞いたよ おしみなく全身に使えるのもプチプラならでは♪ ベタつき感もナシ★

UVクリーム

山上紗和さん

ニベア ニベアサン プロテクトウォータージェルは600円♪ 化粧下地にも全身にもOK!!

32歳

江里はフラクショナルCo2レーザーでシミを根元から消し去る♥

肌の乾燥はシミや肝斑の原因になりやすいから、フラクショナルCO2レーザーで肌質から改善♪ 美白効果もあるよ★

病院勤務（32歳／千葉県）
バツ2独身・息子2人
海老原江里さん

1 2 肌に小さな穴を開けてレーザーを照射♪ 古い皮膚を壊して肌を再生させるよ。

3 美白に効果的な成長因子配合のパックを顔全体にのせて浸透させる♥ 肌色がワントーン上がるよ✧

レーザー治療

私も! 神河ひかりさん 小学生の頃からそばかす顔だったからレーザーで全部消しちゃったよ 5回以上通わないと効果でないけどポロッと取れるから快感♥

私も! 谷 和香さん MAMEは本当に神 レーザーの4回コースでシミがたちまちなくなった!! ココは脱毛もしてくれるので、まとめ施術ができて便利★

私も! 花房香央里さん 皮膚科のレーザー治療はダウンタイムに1〜2週間かかるけど効果テキメン✧ 当てるときは紫外線の少ない秋冬に照射するのがベスト♪

私も! 伊吹奈々さん シミが気になったら迷わずレーザー当てちゃいます♪ 薄くする美白コスメは効果を感じるには時間がかかるけどレーザーなら一発

私も! 鈴木きおみさん いろいろ試して皮膚科のレーザーが1番効きました シミ・そばかす専用パックを同時に使ったらシミ・そばかすが薄くなった♥

31歳

Angelはわかばクリニックのフルセラ UVでガード♥

ノンケミカルの日焼け止めを発見★ ドクターズコスメなら肌に安心だし、数十種類の美肌成分が入ってるなんて姉世代にピッタリ

Angelさん

フルセラ UVモイスチャーミルクはサラッとしたつけ心地♥ ネットで買える

UVクリーム

32歳

花みえはヨーグルト＋ココアの手作りパック♥

無糖ヨーグルトとココアをそれぞれ大さじ1杯混ぜ、肌に塗り5分放置♪ ココアの亜鉛成分が美白を促してくれるし香りも最高

ココアに含まれる亜鉛成分は肌の新陳代謝に必要なミネラル♪ 始めて3カ月で白肌へ✧

手作りパック

花城みえさん

体重は変わらないのに太ってみえる原因はむくみかも…

248票 4位 顔・体のむくみ

「飲み明け顔の大きさが約2倍…」(25歳・ルナ)
「仕事帰りはパンプスが痛すぎる」(32歳・智子)

アンパンマンのような顔、ずんぐりしたボディライン…新陳代謝が下がってきた姉世代に陥りがちな水太り=万年むくみ!! 10代のような"むくみ知らず"の自分に戻れる10コのテクを参考にして♥

むくみとは…	夏のむくみ	対策方法
体内に水分が余分に溜まった症状がむくみ 顔や脚などに出やすく、前日までの自分とはまるで別人になるまで変わることも!	うだるような暑さでつい欲しくなる冷たい食べ物 いきなり身体を冷やすことで血液循環が悪くなり、むくみを悪化させる原因に★	塩分の高い食事、長時間同じ体勢でむくみボディに! サプリや運動で代謝を上げたり、着圧ソックスで血流をよくするなどが人気

24歳

ユウキはベノアのJewelを全身くまなく転がす♥

半年前に行きつけの美容室で購入 ふくらはぎに使うことが多いんだけど、肉がつまれて細くなった!! ツボ押しも兼ねて使用♥

27,000円で買ったベノア電子ローラージュエルは、二の腕のケアにも活躍♥

テレビを見ながらふくらはぎをコロコロするだけで、むくみもスッキリするの

コロコロ

28歳

りえは入浴後の休息時間で脚を冷やして引き締める♥

むくんじゃった脚に使えるのは休足時間♪ ひんやりシートが気持ちいいし、マッサージしても取れなかったむくみが翌朝スッキリ

ライオン 休足時間はミントの爽快感がヤミツキ♥ ふくらはぎに貼ったまま寝ちゃう

冷却シート

青木りえさん

28歳

智子は万能コロコロでアゴ中心に念入りケア♥

顔がむくんでるなぁ〜と感じたらコロコロタイム♥ フェイスライン&アゴを5分くらいやると顔の血行がよくなってシャープになる

コロコロ

ヤーマン プラチナゲルマローラーデュエットは全身にも使える! 約18000円でした♪

むくみやすいフェイスラインはメイク前に念入りに! これでだいぶ違ってきます♥

注目 夏のむくみに、まなかの簡単リンパマッサージ♪

美容フリークのまなか発、リンパマッサージ★ エステで盗んだテクというだけあり、むくみが即効すっきり

1 手を軽く握って第二関節を顔にあてるよ♪ あご先から約2センチ横から開始してね♥

2 手の平を返しながら耳に向けてスライド★ ゴリっと感がなくなるまで数回行おう

3 鼻まわりのコリはのっぺり顔の原因に 人差し指を鼻根にくっつけて中央にプッシュ

4 こめかみをほぐすことで顔のむくみも軽減できる!! 3本指でこめかみを強く押そう★

5 手をグーにして縦にゴリゴリ動かして♪ 眉間のコリがほぐれてむくみやたるみを解消♥

6 おでこをグーで刺激したら、まゆげから髪の生え際に向けて4本指で老廃物を流して完了♪

29歳

美咲のお家スタイルはメディキュットが定番♥

仕事でお酒を飲むからむくみは最大の敵★ おうちにいる時間はメディキュットを履いて解消 もう履いてないと落ち着かない

いろいろ履き比べたけどドクターショール メディキュットロングの締めつけが1番好き♥

着圧ソックス

美咲さん

私も! けいこ

ピンクのメディキュットは保温効果もあって冷え防止にもなるんです★ マシュマロタッチシリーズは履き心地もいいですよ♥

29歳

ひかりは500デニールの強力着圧でむくみを完全防止♥

タイツはいつもやぶっちゃうけどコレは丈夫だからGOOD この間L.A.行ったときも飛行機で履いてたらむくみが出なくて感激した♪

Dr.ボディの500デニールタイツは1足15,000円! シンプルな黒は外でもはけてイイ

着圧ソックス

28歳

佳那恵は寝る前のトマトジュースでむくみ防止♥

最近お酒飲んだ翌日の顔がパンパンになる! 塩分を和らげるトマトジュースを寝る前に飲んでおくと平気だから冷蔵庫に常備してる

食塩無添加ならどれでもいいけどカゴメ トマトの100%はスッキリしてて飲みやすいよ

トマトジュース

杉山佳那恵さん

33歳

美恵はピュアエサラでむくみ+ダイエットも♥

ピュアエサラのサプリはむくみがヒドいときの救世主★ むくみが減っただけでなく、ヤセた気がするので、早くもリピ3個目♪

サプリメント

宮下美恵さん

約4500円で買ったピュアエサラは、朝2錠、夜2錠飲むと翌日の顔のむくみがなくなる!!

33歳

Enaはイチョウ葉サプリで快調ボディをゲット♥

お酒大好きで万年むくみ症 サプリ会社の社長に相談したらこのサプリをススメられた! 2カ月飲み続けてるけど前よりも体が軽いんです

アサヒ シュワーベギンコイチョウ葉エキスは、楽天で検索して2,500円と格安でGET♪

サプリメント

Enaさん

25歳

愛理奈はメリロートで翌朝のむくまない体をお約束♥

サプリメント

DHCのメリロートは有効成分が多くて即効性があるよ♥ 血行を促進して老廃物を流してくれるの♪ 朝に2粒飲んでむくみを撃退

飲み過ぎはNGって聞いたので1日2粒を守ってる♪ 1,000円で30日分とコスパもいい

六本木CLUB舞人勤務(25歳/東京都)
バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

今日のむくみが明日も続く…
そんな毎日に縁切りしたい

内側から健康になることがダイエットにも好影響♥

さまざまなトラブルの原因になる冷えは女性の大敵!!

5位 冷え性

237票

「内臓が冷えていつも下痢気味」（27歳・愛華）
「夏のクーラーで全身が冷える」（28歳・里美）

冷え性は生活習慣の見直しで治せるもの、だけど忙しい姉世代はついつい後回しにしがち　まずは身体の温まる食事や、運動を生活の中に取り入れて冷えを解消できるアイテムを試してみよう

冷え性とは…
冷え性は血行不良が原因　特に足の先が冷える人は生活習慣を見直す必要があるかも!!

夏の冷え性
クーラーは冷え性の天敵　内臓が冷えると老廃物を排出しづらくなり病気の原因にも

対策方法
しょうがなどの身体の内部を温める食事を心がけて♪　夏は上着を持ち歩くのも鉄則★

31歳

奈緒はモコモコ靴下＆ストールで体を冷やさない♥

座りっぱなしの仕事なので夏場はクーラーで冷える　接客で足元はあまり見えないのでモコモコ靴下、上半身はストールで体温調節する。

ストール

特に冷えやすい首元はストールで！　大きめサイズだから首回りにも膝掛けにも使えます♪

モコモコソックス

モコモコ靴下はふわっとした肌触りの、ジェラートピケが1番好きでよく買ってます♥

私も! **渡辺かなえさん**
家にずっといるときや気が抜けるときはスゴイ厚着して絶体に冷やさない（笑）。それで汗かくぐらいがちょうどいい！

私も! **久野泰子さん**
もう万年冷え症で初夏まで靴下を手放せない　とにかく足先から足首までモコモコ靴下に頼ってる♥

33歳

Enaは自宅にいながら毎日岩盤浴♥

自宅で岩盤浴ができる石を湯船に入れると汗がドバッと出る　普通のお風呂よりも身体の芯からポカポカして気持ちいいからリピ♥

岩盤浴用の石

SiBODYの通販で5000円。1回入れたら乾燥させてまた使える。3カ月間使用可能！

32歳

令子は踊り疲れた体をマイクロバブでさらに代謝アップ♥

クラブで踊るのが私のストレス発散法　でも三十路ボディは次の日にくるから炭酸入浴剤で疲労回復と血行改善するのが鉄則なの

アイラッシュサロンVERIEオーナー（32歳／東京都）バツイチ独身
小笠原令子さん

入浴剤

花王　マイクロバブは汗がダラダラ出て気持ちいい♥　お値段もプチプラでうれしい！

29歳

綾香はジム後、炭酸バブで冷えない体温をキープ♥

炭酸バブは学生の頃から大好き♥　運動後は汗がひいて体温が低下しがちなので、バブを入れたお風呂で高体温を保ち燃焼率をUP

入浴剤

20個入りで約600円とコスパのいい入浴剤バブ★　香りが豊富で選ぶのが楽しいよ♥

汚いものを溜め込んでキレイになれるわけがない★

6位 便秘

225票

「下腹部のポッコリが気になる」（27歳・絵美）
「頑固な便秘でイボ痔になって入院」（26歳・美優）

お通じがないことで起こるお腹の張りや食欲不振　ハタチの便秘と違って姉世代の便秘は、肌荒れや体調不良、コワい病気などが起こる原因にも…　1日1お通じを目標にスッキリボディを目指しましょ♥

便秘とは…
何日も便が出ない状態。腸内に排泄物が残っていることで身体の不調を引き起こします！

夏の便秘
汗をたくさん出す夏は体内の水分量が減って便秘になりがち　こまめな水分補給を

対策方法
水を飲む、身体を冷やさないことが鉄則★　冷たいものを控えて食物繊維を摂ろう

28歳

絵里奈はコッコアポで代謝も便通もアップ♥

市販の便秘薬は身体によくないって聞いて、1カ月前から漢方のサプリを飲んでる★　便秘になったときはこれを飲んで体操もするよ

コッコアポプラスA錠は薬局で84錠入りで1,400円★　むくみや皮膚炎にも効くって♥

内服薬

奥山絵里奈さん

24歳

ユウキはミドリムシサプリで快眠＆快便ライフ♥

これを1日2回、朝と夜に飲み始めたら食事制限なしで半年で7kgもヤセた★　便通がよくなって、代謝のいい身体になれたみたい♥

みどりむしサプリのバイオザイムは6,000円くらい♪　行きつけのサロンで購入したよ

サプリメント

矢野ユウキさん

33歳

LALAはブレンドティーのノワールでスッキリ♥

黒米、黒大豆、黒ゴマ、黒酢など、黒い素材がたっぷり入ったブレンドティー★　1日1杯食後に飲めば宿便も排泄してくれるよ♥

LALAさん

ブレンドティー

4000円（30包）のNoir極み茶葉は、熱湯を注ぐだけで飲めて高い確率でお通じあり！

25歳

愛理奈はオーガニックのハーブティーでデトックス♥

エステティシャンをしてる妹にもらったハーブティー★　0カロリーだし、1日2回食事後に飲むだけで驚くほど便秘が解消されるよ♥

G-デトックハーブティープロは10包入りで5,250円　62種のハーブが入ってるの♥

ハーブティー

神崎愛理奈さん

28歳

かあたんは漢方で自然なお通じをサポート♥

漢方薬は産婦人科で処方してもらったよ★　1カ月飲み続けたら便通もよくなって体質が変わった　今は気になるときに飲むだけ♪

当帰芍薬散料エキス顆粒クラシエは1,800円★　薬局でも買えるみたい♪　ヤセ効果も♥

漢方

トレーラー運転手（28歳／千葉県）独身・子供なし
渡辺かなえさん

26歳

菜月は朝食のオールブランフレークで腸内そうじ♥

朝ごはんやおやつに食べてるオールブランは食物繊維が豊富だから便通がよくなった　トクホに選ばれてるし、飽きない味が最高♥

ケロッグオールブランフルーツミックスは高校生の頃から食べ続けている10年選手♥

フレーク

岸川菜月さん

29歳

きおみはエステサロンの酵素＋青汁でスムーズ♥

スリムビューティハウスに通い始めたときにススメられて酵素＋青汁もスタート♪　痩身効果もUPするので3kg痩せました

CO-SOはタンパク質・ヒアルロン酸・コラーゲン入り。2カ月分50,400円で売ってるよ

サプリメント

鈴木きおみさん

29歳

ひかりはサロン仕様のサプリで極度の便秘を回避♥

5日間お通じがないとかしょっちゅう　便秘かも!?って思ったら起きてすぐにサプリを飲む！　そうするとお昼には出てスッキリ

Dr.ボディで売ってるBE-MAX DEPOはα-リポ酸入りのサプリ♪　1箱約1万円で買えるよ

サプリメント

神河ひかりさん

切れ毛に枝毛、抜け毛に白髪…どんどん髪が弱ってる!!

223票 7位 髪のダメージ

「髪の分け目が薄くなってきた」（31歳・聡子）
「ヘアカラーのせいかコシがない」（29歳・未来）

かつてのエクステやヘアカラー、紫外線による髪トラブルが、急増しはじめる私たち世代!! 食事の偏りや睡眠不足、喫煙&飲酒も髪に悪影響‥嘆くよりもちょっとしたケアでうる艶髪を再ゲット♥

髪のダメージとは…	夏のダメージ	対策方法
髪のトラブルの多くは頭皮の衰弱が原因💧 シャンプーを変えたり、食事に気をつけることで対処OK★ 血行を促して頭皮美人へ!!	紫外線が水と混ざるとできる活性酸素は髪の大敵!! 極力直射日光は避け、UVスプレーや帽子などのアイテムも上手に利用して♪	まずダメージをケアできるシャンプー&コンディショナーの見直しを★ さらに洗い流さないオイルを取り入れてケアを怠らない!!

29歳

けいこは寝る前にナイトヘアエッセンスをしっかり♥

パルティのミルキーエッセンスは1カ月前に香りに惹かれて♥ 夜専用で翌日のパサつきや広がりをしっかり抑えてくれるの😸

パルティ ナイトヘアケア ミルキーエッセンスは800円✧ たっぷり使えてコスパも◎♪

けいこさん

ヘアエッセンス

28歳

智子はオーガニックヘアスプレーで髪をいたわる♥

市販の巻き髪用のは肌によくない成分が入ってることもあるからオーガニックに変えた😊 このスプレーはバッチリ固まるからヘビロテ😸

AUBREY ナチュラルミスト ヘアスプレイ スーパーハードは2940円で高めだけど安心♪

藤本智子さん

ヘアスプレー

33歳

LALAはモロッカンオイルのライン使いでダメージケア♥

オイルを使ってからハマったモロッカンシリーズ★ シャンプー、マスク、コンディショナーを使い続けたら切れ毛や枝毛が減った😊

LALAさん

3点で約10000円♪ LA留学中に買ったよ★ 口コミでも大人気なだけあって優秀😊

シャンプー　コンディショナー　マスク

私も! 河崎ちのさん
2年前からリピート中のモロッカンオイル★ つけてからドライヤーをすると、潤い髪に♥

31歳

和恵は無添加で300円!! 激安のシャンプーゲット♥

地肌にやさしい無添加ヘアケアを探しててネットで発見した★ 無香料・無着色・無防腐剤だからナチュラル志向の私にドンピシャ😊

ファーマアクト 添加シャンプー&トリートメントは楽天で1本300円の激安価格♥

本田和恵さん

コンディショナー　シャンプー

28歳

佳那恵はノンシリコンのレヴールで髪を保守♥

髪のきしみが気になってたときに1.5秒に1本売れてるってキャッチコピーにヤラれた♪ ツヤが出てまとまりがよくなった気がする😊

レヴール リッチ&リペアシリーズはダメージ補修をしてくれるし値段も1000円以下✧

杉山佳那恵さん

シャンプー　トリートメント

33歳

祐香はISMでヘアのダメージを克服♥

浜崎あゆみ×ISMのシャンプー&トリートメントは優雅なローズの香りがお気に入り♥ ノンシリコンだから髪への負担も少ないよ〜😊

4月発売のシャンプー&トリートメント✧ パール・シルク・ローズのエキスで髪をケア😊

ブラッシングに使う洗い流さないトリートメントはスプレータイプで手がベタつかない♪

水野祐香さん

トリートメント　ブラッシング　シャンプー　トリートメント

私も! 美咲さん
パッショネートピンクシリーズは香りが好き♥ 1本1680円でパッケージもオシャレ! ISMのヘアシリーズは他のところよりも香りが強くて持続するよ✧ ノンシリコンは洗いたてサッパリ😊 大人気サロンだから安心!

トリートメント

32歳

令子はディーセスリンケージュで広がりやすい髪をしっとり♥

サロンでススメられて半年前に購入😊 ずっとロングだから毛先がからまりやすかったけど、集中トリートメントでバッチリ整った♪

ミルボン ディーセスリンケージュ ミュー4 ヘアトリートメントは10個入り約4,000円。

小笠原令子さん

トリートメント

33歳

MERIは黒ゴマで白髪を増やさない作戦♥

20代後半から白髪体質💧 黒ゴマは昔から白髪が治ると聞いてたし、ビタミンやタンパク質も豊富な健康食品だから食べるように😸

メーカーにはこだわりがないから100円SHOPで購入。料理の仕上げにかけて白髪改善✧

MERIさん

食べ物

28歳

絵里奈はヒアルロン酸配合トリートメント♥

5年前からシャンプーと一緒に使ってるトリートメント♪ メーカーで働く友達のオススメ品★ しっとりしてパサつきがなくなる😊

浮気をしても戻るほど♪ ヘアシーズンズのトリートメントは業務用で3500円だよ😸

奥山絵里奈さん

トリートメント

28歳

かあたんはケラスターゼでカラーリングの傷みケア♥

ケラスターゼのシャンプーは業務用をネットで賢く購入😊 潤いが戻ったしコシも出たよ★ オイルはシャワー後の毛先に塗るよ♪

シャンプーは5000円★ オイルはユイルスブリムシリーズで3500円♪ 傷んだ髪のキシキシ感がなくなってしっとりまとまるよ♥ 香りもいいからかなりリピ✧

渡辺かなえさん

ピーリング　トリートメント

私も! 米本さやかさん
しなやかな髪になりたくて私もユイルスブリムシリーズを愛用♥ コテのダメージが軽減。

トリートメント

私も! 鈴木愛美さん
ケラスターゼの流さないトリートメントは手の平に伸ばして馴染ませた後、髪全体へON★

トリートメント

髪をかき上げた瞬間に集まるあの一瞬の視線のために♥

たった2本の線だけど深くなったら後戻りできない…💧

8位 ほうれい線

219票

「年々深くなってフケ顔に見える」（32歳・結子）「笑ってないのに線がクッキリ残る」（30歳・理香）

グッと老化を感じさせるほうれい線の恐怖…。20代前半までは意識しなかったのに今は鏡をみるたびに落ち込む💧 シワが深く刻まれる前にほうれい線を予防して肌イキイキ宣言✧

ほうれい線とは…
小鼻の横から唇の両はしにのびる線のこと。メイクでも隠せないし、グッと老けて見える💧 丸顔で皮膚がやわらかい人は要注意しよう★

夏のほうれい線
三大原因は乾燥・たるみ・紫外線！　夏は紫外線が強いし乾きやすいので、ミストやパックで水分補給をマメに行なおう

対策方法
頬の筋肉の衰えがたるみとなり、ほうれい線となる!!　なので頬の筋トレはもちろん、洗顔後にたっぷりの水分を補給して老化予防★

31歳

真由美は手作りBBクリームでファンデ割れしない♥

オンリーミネラルのお粉とニベアのクリームを手の甲で混ぜて顔にON★　しっとりニベアがお粉を肌に密着させて崩れ防止になる✧

森 真由美さん

ファンデーション

ほうれい線のファンデ割れに最適　オンリーミネラルは5,000円 ニベアは500円♪

クリーム

32歳

泰子は光スティックでほうれい線を消し去る♥

スティックを15秒肌に押しつけるだけでリフトアップ♪　大事な日の前にやればほうれい線が薄くなるし、眉間に当てるとデカ目に✧

美顔器

ライトスティックから出る高周波イオンは1秒で8万回放電✧　約1.6万円で買ったよ！

久野泰子さん

私も！

まなかさん
Light Stickはフェイスラインの引き締めに使うよ★　1カ所につき15秒でたるみが解消されて、ほうれい線も薄く

29歳

紗和はパックの仕方を工夫してほうれい線ケア♥

韓国パックや100円パックを買いだめ中★　ほうれい線ができないように下から持ち上げて、手で潤いを押しこめるのがポイント

山上紗和さん

パック

Pure Smileのパックは100円だからこそ毎日使いが可能★　香りや用途で使い分けてる✧

24歳

愛理奈はIPSAの美容液をほうれい線防止に愛用♥

美容液

IPSAのプレミアラインMEセラム2は10000円★　毎日2回、部分ケアとして使ってる

IPSAのセラムは肌をすっきり引き締めてくれる★　化粧前と寝る前の1日2回、スキンケアの最後にほうれい線に集中的に塗るよ♪

神咲愛理奈さん

33歳

Enaは目元再生美容クリームをほうれい線へ重ねる♥

生コラーゲンのアイクリームを探してて見つけたのがコレ✧　ジェル状でベタベタしないからほうれい線の乾燥対策にも使ってます

Enaさん

目元クリーム

プレミアムガガトータルアイクリームは淡水魚の生コラーゲン入り。8,000円で購入✧

神様、オトナになっても
笑顔でいられる
頬をください♥

27歳

香央里はベビーパウダーを薄くのせてヨレ防止♥

生後6カ月の姪っ子が使ってて「肌に負担少なそう♪」と思って購入　ヨレにくい収れん剤が入ってるからお粉代わりに◎

資生堂ベビーパウダーは350円♪ メイク直しには不向きだけど肌が劇的にキレイなる♥

花房香央里さん

ベビーパウダー

28歳

佳那恵は韓国の毒ヘビクリームをすり込む♥

韓国旅行に行ったときに流行ってて買った毒ヘビクリーム♪　ほうれい線やシミのある場所に塗りこむと肌の調子がよくなる気がする

トニーモリー インテンスリペアシンエイクリンクルクリームは約3,000円だったよ

クリーム

杉山佳那恵さん

29歳

美咲は美顔器でほうれい線もたるみも引き上げる♥

美容サロンへ行くより自宅で気軽にホームエステ♥　ちゃんと続けると毛穴が小さくなったり、そばかすが薄くなったりするよ✧

たくさん機能がついてるから30万円くらいしたけど、高いだけあって効果もちゃんとある♥

美咲さん

美顔器

私も！

岸川菜月さん
業務用の高周波マシーンは使い始めて1年くらい　子供がいるので自宅でできてラク♪

27歳

和香はクリニックでヒアルロン酸注射♥

ほうれい線はヒアルロン酸の注入がてっとり早い✧　口角に入れることで肌のたるみを解消させる仕組み★　注射も全然痛くないよ

施術の後は吸収性が高まった肌に、ニキビと毛穴収れん作用のある薬を塗ってもらえる♥　幸せ♪

ヒアルロン酸注射

ヒアル＋シワに効果的なイデバエを足してもらって注入♥　ねっとり系なので注入時は少し痛い★

谷 和香さん

共立美容外科・皮膚科 銀座院
東京都中央区銀座7-9-11 モンブラン銀座ビル7F／要予約☎03-3573-0620／㊋12:00〜20:00／㊡日

渡辺かなえさん
モデル友達も通ってるMAMEでほうれい線にヒアルロン酸を入れてる★　体質にもよるけど半年で体内で吸収されるので安心です♪

伊吹奈々さん
ほうれい線へのヒアルロン酸注入はもう当たり前レベル！　ヒアルは注入しながら輪郭を作っていけるし、気に入らなかったらやり直せるのがイイ♥

白肌姫に必要なのは王子様じゃなくピーリング♥

くすんでいるだけで3歳は老けて見えるから損!!

215票

9位 肌のくすみ

「パステルなトーンの服が似合わない」（28歳・まゆ）「よく、具合悪いの!?って聞かれる」（31歳・陽子）

会社の後輩と並んだとき、オフホワイトの服を着たとき、ウェディングドレスの試着をしたとき、かなり強烈に感じるくすみ　徹夜やお酒やタバコによって忍びよる、闇のベールを退治せよ!!

くすみとは…	夏のくすみ	対策方法
肌の透明感がなく明るさやツヤがない状態 水分量低下や血行不良、こすったりかいたりの摩擦によるものなど原因は様々。	夏場のくすみは紫外線によるメラニン増加が原因のことが多い 汗による過剰な皮脂分泌も酸化→くすみになるから要注意!!	ターンオーバーを正常に働かせ、洗顔などで古い角質をはがし落とすのが正解　出てしまったくすみは優秀コスメでカバー♥

31歳

Angelは美容液マスクのデイリー使いがお約束♥

お風呂から上がったらすぐに10分パック♥　サッパリした美容液はプラセンタ、ヒアルロン酸入りで肌が再生するのを実感します

EGグレースフェイスマスクは業務用♥　だから40枚入りでたったの1000円で買えちゃう♪

パック

30歳

沙世は炭酸パックとカバーマークでくすまない肌へ♥

不規則すぎる生活のせいでくすみがち…　基本はスキンケアで改善しつつ、どうしようもないのはカバーマーク様に頼る（笑）。

お姉さん百貨店の炭酸パックは1回で美白を実感!!　炭酸強めで首やデコルテまで使える♥

5,250円で買ったカバーマークはマジで神♥　最近リフィルが付いて使いやすくなったよ♪

パック&リキッドファンデ

早川沙世

27歳

和香は豆乳ヨーグルトパックですっきりface♥

豆乳よ～ぐるとぱっく玉の輿は梨花さん愛用と聞いて購入♥　化粧水後に塗って10分放置後、拭き取って流せば肌の透明度がUP♪

ドンキで約1500円とプチプラなのに絹ごし豆腐のようなツルツル肌へ★　週1で使用

パック

32歳

ちのはホーム美顔器でくすみの原因をキャッチ♥

エステでも使われてるDr.Arrivoの美顔器で、美容液を肌の奥まで浸透させるで　毎日使って肌がワントーン明るくなった気がする

100,000円もしたけどたるみやシワも撃退★　毎日のスキンケアも贅沢なエステ気分に♥

美顔器

33歳

MERIは超音波美顔器でくすんだ肌を根こそぎ消去★

今までのファンデの色が合わないとか30超えて気になってきた　クレンジングだけじゃ落ちないからピーリングモードの超音波を当ててツヤ肌を目指します

ウォーターピーリング美顔器、アクアフューチャースキンはお姉さん百貨店でも売ってる

美顔器

32歳

花みえはダイヤモンドピーリングで家エステ♥

角質除去と真空吸引が一緒にできるピーリング器で、くすみのモトを除去してくれる♪　週1～2回でくすまない陶器肌が目標だよ★

ネットショップ商品開発兼デザイナー（32歳／静岡県）バツ2既婚・娘1人・息子1人
花城みえさん

ホームエステ

ドクターズダイヤモンドピーリング美顔器は40,000円　美容外科で薦められたの♥

28歳

りえはカバーマークのクリームファンデで明るめベースへ♥

カバーマークは漢方をベースに作られてるって聞いて購入　カバー力が強いからくすみだけじゃなくシミも全部なかったことに♥

カバーマーク　ソフト<ES>パクトは水ありタイプを愛用♥　乾燥しないしのびがいいよ！

クリームファンデ

青木りえさん

32歳

泰子は子育て合間のバスタイムで韓国の美白パック♥

1枚86円の韓国パックは湯船に入りながらラップして浸透性を高めてる♪　さらにお風呂後のフルボドロップで美白して明るめ肌をキープするよ★

くすみにも効果的な青山スキンケアクリニックのドクターズコスメのフルボドロップは約1万円♥

パック&美容液

韓国パックはお風呂の楽しみ♥　旅行でハマって大久保巡りでまとめ買いした★

久野泰子さん

27歳

菜月は炭酸洗顔と炭酸パックで汚れを残さない!!

メイクオフ後の洗顔に炭酸水を使うと毛穴の引き締めになってくすみも取れる♪　さらに半身浴しながら炭酸パックでつるんつるんになるよ！

岸川菜月さん

ナノアクア　ジェルパックSは1つ3,000円！　炭酸水はカナダドライのソーダが好き♥

炭酸パック&炭酸洗顔

26歳

まなかは週1のSK-Ⅱでまだ見ぬくすみも撃退!!

くすみが目立つパーツはSK-Ⅱのホワイトニング美容液で徹底マーク!!　毎日の保湿では対処できない頑固なくすみを週1でケア

ホワイトニング スポッツ スペシャリストは数年来のリピート品★　口コミでも大人気♥

美容液

26歳

愛美は塗ったまま眠れる楽ちんピーリング♥

タカミのスキンピールを塗って寝るだけで角質が柔らかくなるよ★　たったひと手間で化粧水がグングン染み込むのが嬉しい♥

3カ月で肌くすみが消える♪　タカミクリニック発の実力派アイテムは7,500円で購入

ピーリング

鈴木愛美さん

電車の窓に写る、それはそれは恐ろしい真実…💧

10位 206票 肌のたるみ

「齢を重ねるたびにブルドッグ顔に…💧」（34歳・亜希）「目尻が下がって昔と今で目の形が違う」（29歳・あんり）

「フェイスラインが昔と違う💧」と気づいたあなたはたるみ予備軍！　月日と共に重力で下がる頬…。ふと撮られた横顔の写メがキツい💧と落ち込む前にみんなのリフトケアを参考にして

たるみとは…
老け顔の原因となるたるみ。筋力低下や肌が弾力を失ってまぶた・頬・アゴに出る！　修復は大変なので早めの予防を心がけよう♪

夏のたるみ
紫外線が強い夏は肌のダメージから肌が乾きがち💧　乾燥はたるみの大敵なので陽差しを避けてエアコンの当たり過ぎに注意！

対策方法
エラスチンやコラーゲン、プラセンタのサプリメントで肌の弾力をUP♪　顔面筋肉を鍛えることで若返りも狙えるよ

33歳 Enaの1日は洗顔後のカッサマッサージでスタート♥

化粧水ですべりをよくしてビカッサマッサージ！　リンパの流れに合わせて顔とデコルテを刺激することで肌のハリツヤが激変します

顔用カッサ

AYURAのビカッサプレートは2,100円♪　顔のコリをほぐしてナチュラルアンチエイジング！

私も！ 鈴木きおみさん
お風呂に入りながら2日に1回ペースでカッサ♪　下から上へ持ち上げるようにリンパを流していくと血行促進

私も！ 米本さやかさん
PLAZAで買ったローズクオーツのカッサで週3マッサージ♥　たるんだ顔がほぐれてぼやけた輪郭がシャープに

29歳 けいこは超音波&イオンの美顔器を毎日の習慣に♥

エステナードの美顔器は朝のメイク前と寝る前の1日2回♪　3カ月前に買ってから毎日使ってたら夕方のたるみが軽減したよ✧

専用のホワイトジェルを塗ってから、超音波で肌が下がってる輪郭を上げていきます♥

美顔器

目指すのは、柔らかくてもハリのあるベビーフェイス♥

29歳 ひかりはメイク前に炭酸ミストでリフトアップ♥

向かって左側だけ使った状態。シュッと吹きかけるだけで2kgはヤセてみえる　12時間は顔のたるみがなくなってスッキリと♪

FREEVEって渋谷の美容院で購入したPlosion炭酸ガスミストマシーンは約5万円！

炭酸ミスト

私も！ 矢野ユウキさん
炭酸ミストで顔と全身にシューッと♪　顔→デコルテ→首→あご→フェイスラインの順♥

私も！ まなかさん
専用の美容液をセット♪　血行がよくなって肌色UP　疲れやむくみにはコレに限る

28歳 あすかは元祖コロコロで粘り強くローリング♥

暇さえあればコロコロを使ってリフトアップしてるよ★　棒の先端でツボ押しをした後、コロコロで流せば顔のコリもほぐれるの♥

コロコロ

ヤーマンのプラチナゲルマローラーは15,000円。ゲルマが肌を優しく刺激するよ★

私も！ 谷和香さん
週1で通うゲルマ温浴のお供　代謝が上がる最中に使えば効果も倍増!!　ほうれい線にも効果的♥

29歳 紗和はプラズマクラスターで睡眠中もたるまない♥

たるみの原因は乾燥からくる！と聞いたので、出先でも睡眠中でも肌が乾燥しないように気をつけているよ♪　ミストとしても使える♥

携帯空気清浄機

プラズマクラスターミストIB-MT12-Hは約20,000円。温スチームはクレンジング前に♪

28歳 智子はとじろーくんで頬の筋肉トレーニング♥

お風呂やパソコンしながら4分くわえるだけで筋力UP♥　2〜3日続けただけでぼやけていたフェイスラインがシャープになるのを実感!!

口輪筋トレーニンググッズ

アンチエイジングの鬼・勝田小百合さんが紹介しててネットで購入！　約2,000円です

藤本智子さん

25歳 愛理奈はサウナマスクでお風呂時間をフル活用♥

サウナマスク

被ってお風呂に入るだけの簡単たるみ対策♪　フェイスラインが引き上がって小顔になれるし、大量の汗をかくので気分もスッキリ♥

ドンキで3カ月前に3,000円で購入★　週4で30分放置するだけで、肌のモタつきが消える♪

神崎愛理奈さん

26歳 かすみはリフトブラシでお出かけ前にグイグイ♥

頭皮を引っ張ることでフェイスラインが驚くほど引き締まるよ　ヘアセットの前に髪を下から上へ10回ほど梳かすだけでOK♥

3,700円で買ったLIFT BRUSHで血行を促進してたるみ除去!!　マイナスイオン効果も

リフトブラシ

31歳 美和子は美顔鍼コースで引き上げ&小顔♥

美顔鍼

新陳代謝とリフトアップを同時に叶えてくれる美顔鍼♥　ツボの刺激でたるみ&むくみが取れて小顔になるし、すぐに効果を実感できる

恵比寿のきり鍼灸院は1回14,000円で美容鍼・リンパマッサージ・石膏パックの3時間コース！

木村美和子先生

31歳 真由美は洗顔後にゲルを直塗りしてくるくるマッサージ♥

馬プラセンタ入りオールインワンジェルはアミノ酸含有率が高く保湿に◎♪　柔らかくてマッサージに向いてるから顔やデコルテに

1年前から愛用しているサラブレッドプラリフトは3,800円　ほうれい線も消えたよ♥

プラセンタクリーム

今年は“上げる”リフト系が大人気!!

最新美容NEWS!!

自信を持って夏を過ごすための最新美容をピックアップ✧ 肌をいたわる極上ケア、お疲れ顔から若返るリフトアップに注目

PHOTO_
Yoshinobu,Bito,
Nobuyuki Sasaki[KANAE]

杉山佳那恵さん

ラジオ波＋吸引＋LED トリプルリフト ¥7,350〜

むくみ・たるみ・肩コリケアが初回限定でこの価格!!

たるみ・むくみ・肩コリ&首コリに働いてすっきり小顔へ♥

リフトアップも肌質改善も♥ 水野祐香さん

ラジオ波でデコルテ・背中・顔を温めながら老廃物を分解♥ 血行がよくなることでたるみ・むくみに効いて脂肪を吸引分解してくれるよ♪ 毛穴につまった汚れや乾燥による小ジワの改善にも 分解された老廃物はエステシャンのハンドマッサージで流していくので、肩&首のコリがほぐれていくのを実感します✧ 最後にビタミンCベースのひんやり引き締めパックでフェイスラインをキュッと整える、極上フルコースで-5歳も夢じゃない！

1.カウンセリング

「最近フェイスラインがぼやけてきて💧」と祐香さん。年齢と共にあらわれる肌の悩みをカウンセリングしてから施術がスタート！

2.スチームクレンジング＋洗顔

毛穴が開くようにスチームを当てながらクレンジング。しっかり泡立てたクリーミィな泡とソフトタッチでキレイにメイクオフ★

3.トリプルリフトⅠ（デコルテ／赤色LED）

顔のリフトアップは上半身の循環促進が大事なプロセス。RFラジオ波の赤色LEDでデコルテからスタート。気持ちよくて口が緩む♪

4.トリプルリフトⅡ（背中〜首／赤色LED）

体勢を横向きに変えて背甲骨や肩、体勢を戻して首へ移動。上半身から温め&吸引することでリフトアップ効果が2倍以上に変わる

5.トリプルリフトⅢ（フェイス／赤色LED•青色LED）

面積の大きいフェイスラインは赤色LED✧ 温め&吸引で脂肪を分解していきます！ 顔のコリ固まった筋肉をほぐしてリラックス♪

顔の細かいところまで届く小型ヘッドは青色LED使用。

（写真右）向かって右側が施術後、左は施術前。フェイスラインが上がってるのがわかる✧

6.リンパマッサージ

顔〜首〜デコルテの順にリンパマッサージ！ 仕事柄こっている肩と首のツボをグイグイ刺激されている感じが気持ちいい♥

万年肩コリが少しほぐれて寝落ち寸前

7.引き締めパック

抗酸化作用のあるビタミンCパックはひんやりしてるので温まった顔を引き締めながら冷却✧ コラーゲン生成も促して潤い肌に♥

温まった顔全体にメッシュの布をのせて、美容液をたっぷりと♪

5分ほど置いたらパックを外して60分のフルコース完了です✧

徹夜明けで肩&背中のコリがガチガチ💧 顔の輪郭もぼやけてるし、ファンデののりが最悪…。こころなしか顔色も悪いです💧

BEFORE　AFTER

顔のたるみ・むくみが取れてグッとリフトアップされて肌の調子もバッチリ♥ 重かったコリもほぐれて5歳は若返ったかも

クリニカルサロン・シーズ・ラボDATA

東京都渋谷区広尾1-1-40 恵比寿プライムスクエア1F／要予約
☎0800-111-4116／初回限定7,350円

高村麻奈美さん
確かな技術と癒し系笑顔&トークでリピーターさん多数 リンパマッサージは神でした♪

炭酸ガスフラクショナルレーザー マドンナリフト ¥57,750〜

まぶたのたるみ・小ジワ・ニキビ痕・毛穴に！

マドンナも推奨する♥ まぶたのたるみ・小じわ・ニキビ痕・毛穴に!!

まぶたや顔のたるみに効果的 Enaさん

メスを使わずに小ジワやまぶたのたるみが治療できると注目のマドンナリフト♥ 高い引き締め効果があり、小ジワが激減してハリのある肌がよみがえる✧ フラクショナルレーザーを照射することでコラーゲンが増え、肌質まで改善されるんだって♪ 6〜8週間に1回ペースで、3〜5回繰り返し行うことでより効果が発揮されるよ

1.カウンセリング

先生とのカウンセリングで施術方法を決めるよ★ 施術の流れも詳しく教えてくれる♪

2.クレンジング

施術する部分のメイクをコットンオフします♪ 全てお任せなので寝てるだけでOK♥

3.麻酔

消毒後、刺激の少ない麻酔を塗ります♪ 麻酔の強さは患者によって変えてくれるそう♥

4.レーザー点射

カタチや大きさが変えられる赤いフラクショナルレーザー♥ ニキビ痕にあてていくよ★

毛穴のように凹凸になってしまったニキビ痕だってフレクショナルレーザーなら治療可

5.アイシング

消炎クリームを塗ってアイシング★ 1週間でかさぶたが取れツルツルになるよ

わかばクリニックDATA

東京都港区六本木7-15-10グローバービル6F／要予約 0120-118-277／初診料¥2,625＋マドンナリフト（上下まぶた）¥57,750〜

工藤さやか先生
杏林大学医学部卒業後、総合病院にて皮膚科、内科へ勤務。レーザー治療10万件以上の症例実績を持ち、VIPや有名人からの指名も多い。

韓国美容鍼 リードファインリフト ¥84,000〜

韓国から導入された最新美肌&たるみ療法♥

リフトアップと美肌のダブル効果♥

きゅっとコンパクトな小顔が憧れ♥ 田所絵里子さん

美容大国韓国では、昔からおなじみのたるみ療法♪ 約8〜12カ月かけて体内で吸収される糸が入ったV字形状の極細鍼を、リフトアップしたい頬などに刺していきます。皮膚の深い真皮下層へ糸を挿入することで、コラーゲンやエラスチンが増え続け、1〜2年間リフトアップ効果がキープできるよ♥

1.カウンセリング

お肌の悩みを先生に話して施術カ所を決めます。田所さんは頬のたるみからくる輪郭に不満💧

2.マーキング

施術カ所のメイクを洗顔で落としてからマーキング★ ふっくらさせたいパーツは明確に！

3.麻酔

20本の美容鍼を打つので、マーキングした所に厚めに麻酔を塗り約30分置く♪

4.消毒

麻酔が効いてきたら消毒をしていく。ダウンタイムが少なく施術後すぐにメイクもOK♥

5.挿入

ほうれい線の位置から上に向かって半円を描くように、刺していく。痛みより緊張が…。

6.圧迫

美容鍼が長いので内出血にならないよう、施術箇所を5〜10分圧迫。施術は20分程♥

城本クリニック銀座院DATA

東京都中央区銀座5-13 CSSビルディングⅢ 3F／ 0120-107-929／リードファインリフト¥84,000〜／要予約

酒井直彦先生
大学病院で長年形成外科、美容外科に携わる。2009年に城本クリニックの新宿医院院長を経て、2013年銀座院の院長へ就任。

ピーリング治療　ハイドロフェイシャル￥12,600～

小鼻の黒ずみや余分な皮脂・角質を取り除く!!

肌のくすみが消えない…△　SATOKOさん

小鼻の黒ずみがたった1回で激減♥

ハイドロフェイシャルとは水流を利用した特許取得の技術で、毛穴の奥に溜まった黒ずみや皮脂、角栓をゴッソリ取り除いてくれる施術のこと★　ピーリングと言うと乾燥や肌荒れを心配しがちだけど、ハイドロフェイシャルなら安心♥　不要な皮脂や角栓だけを取り除いて、保湿もしてくれるよ!!　また、毛穴をお掃除することでシワやくすみも改善されトータルで肌質アップ✧　黒ずみや角栓が気になる人は、月1回の施術をオススメします♥

1.カウンセリング

まずはカウンセリングでシミやそばかす、ニキビ痕などお肌の悩みを聞いていきます★　施術の流れも細かく説明してくれるよ

2.洗顔

施術部分をセルフでメイクオフ♪　ハイドロフェイシャルの場合、アイメイクはそのままでOK★　気軽に受けることができます♥

3.ハイドロフェイシャル

角質を軟化させる特殊なチップをヘッドに装着し、施術スタート★　刺激や痛みはほとんどなく、心地よくて眠っちゃいそう♥

4.ブレンドピーリング剤塗布

専用のハケでピーリング剤を薄く塗るよ★　シミや肝斑に効くグリコール酸やニキビ痕に効くサリチル酸がたっぷり入ってるよ✧

5.ディープクレンジング

いよいよピーリング開始!!　スポッスポッと吸い込まれる感じで痛みは全くなし♥　気になる部分を伝えれば集中的にやってくれるよ★

6.スキンケア

オールハンドでスキンケアをして終了★　抗酸化物質の多いセラムが肌に潤いを与え肌環境を整えます♪　排液は肌の汚れで濁っててビックリ!!

BEFORE

若い頃からの日焼けによる鼻の黒ずみが目立つ♢　毛穴ケアは比較的しっかりしているけど、セレフではなかなか取れなくて悩んでいたそう♢

AFTER

鼻の黒ずみや毛穴が確実に減った♥　施術後目に見えて分かる変化にSATOKOさんも驚き✧　続けることでより毛穴が小さくなるよ★

南青山スキンケアクリニックDATA

東京都港区南青山5-14-7アヴァン南青山B1／要予約☎03-5464-1656／ハイドロフェイシャル（キャンペーン価格）￥12,600～

木下正嘉先生
慶応義塾大学医学部卒業後、同大学病院に勤務。米国留学を経て南青山スキンケアクリニックの理事長に就任。美容の知識が深い★

光治療　フォトブライト￥21,000～

しみ・そばかす・赤ら顔など年齢肌に最適!!

シミ・そばかす・赤ら顔が気にならなくなる♥　渡辺かなえさん

シミがポロポロ落ちる!!

フォトブライトは、さまざまな波長の光を同時にお肌に照射できる画期的な治療法★　シミやそばかすなどの原因になるメラニンを肌深部から破壊するだけでなく、お肌のコラーゲンを増やしてハリやツヤまで生まれちゃうんです✧　治療後はシミが濃くなった印象に変化!!　その後かさぶたとなり、1週間後にはすべてキレイにはがれ落ちます　シミやそばかすを完全に消したい人は、1カ月1回のペースで3～5回の施術がオススメです♪

1.カウンセリング

皮膚厚2ミリのさらに1／10の表面に溜まるメラニンがシミやそばかすの原因だそう。

2.シェービング

脱毛と同じく黒に反応する光治療なので、あらかじめ顔のうぶ毛をシェービング★

3.冷却ジェル

マシーンのヘッドをより肌に密着させるため、冷たいゼリーを顔の上にまんべんなくON♥

4.光照射

光治療開始★　ちょっとチクッとするけど脱毛と同じような耐えられる痛さ♪

フォトブライトのフォトとは光治療という意味♪　紫外線を含まない光で照射します★

5.アイシング＋スキンケア

施術部分を約5分間アイシング★　術後の徹底したアイシングが肌トラブル回避の秘訣♥

アイシング後は化粧水やクリームで肌表面のコンディションがUP♥　心地よさがクセに♪

青山外苑前クリニックDATA

東京都港区南青山2-5-17／要予約☎03-5772-4575／初診料￥2,000（姉アゲハを見た人は初診料無料＋施術価格）

野村智史先生
日本形成外科学会専門医・日本レーザー医学会認定医。きめ細やかなカウンセリングが特長♥　美人顔になる方法なども教えてくれる！

IPL＋高周波　スーパーオーロラ￥32,000～

シミ・たるみ・赤ら顔・くすみを撃退しよう!!

しみ・たるみ・赤ら顔・くすみ・そばかすに効果的♥　奥山絵里奈さん

目の下のシミが最近増えたかも♢

1度の施術でしみ・たるみ・赤ら顔・くすみに効果的という、まさにお姉さん世代にはたまらない施術♥　スーパーオーロラSRとより強力なスーパーオーロラSRAという2台の機械を組み合わせたスーパーオーロラが大人気★　フォトフェイシャルとの違いは、ラジオ波を使っていること　色黒の人でもシミやくすみが減って美肌になれるよ♥　また、恵比寿やすみクリニックでは最大出力で照射するため、1回で効果が実感できるのが特長✧

1.メイクオフ

アイメイクまで全体をしっかりクレンジングしてから施術開始★　肌に負担をかけないやさしいメイクオフが特長♪　エステ気分に♥

2.シェービング

うぶ毛があると反応してしまうので、電気シェーバーでしっかりシェービング★　施術しない部分もきれいに剃ってくれたよ✧

3.スーパーオーロラ

肌深部までラジオ波の熱が届くように凍ったジェルを塗ったら、スーパーオーロラ開始!!　機械で照射レベルを調節しながら丹念に施術

4.スキンケア

ピンクのコットンでジェルをふき取った後、ローションとジェルでスキンケア開始★　約30分ほどで全ての工程が完了です♪

BEFORE

肌が白いのでシミやくすみが目立ちがち♢　特に目の下のシミが最近気になり始め、1回の施術でどこまで変わるか興味津々♥

AFTER

その場にいるスタッフ一同、「白くなった！」と声を揃えて叫ぶほど効果あり♪　毛穴が締まってほほの位置が高くなったよ★

やすみクリニックDATA

東京都渋谷区恵比寿1-9-7 ITOX4F／要予約 0120-767-888／初診料￥3,150＋スーパーオーロラ￥32,000～

佐藤やすみ先生
順天堂大学病院研修後、表参道アールスキンケアクリニック院長を経て、やすみクリニックを開業。1万件を超える実績を積む。

長期持続型注入剤　エランセ ￥15,750～

最大4年もキープできる超持続型の注入剤に注目♥

ほうれい線の凸凹が気になる人に♥　古橋綾香さん

年齢によるほうれい線が悩み♢

ヒアルロン酸やレデイエッセなどの注入剤に比べ、効果が最大4年も持続する画期的な施術がエランセ★　医療手術で縫合に用いる吸収糸の成分であるポリカプロラクトンが主成分♪　長年外科領域で使われているので安全性は全く問題なし♥　また、コラーゲンを増生させる働きがあり、美肌効果もあるんだよ♪　ヒアルロン酸と同じく、ほうれい線をはじめ、鼻、輪郭が気になる人に是非♥　特に鼻は、入れた形をキープしやすいのでオススメ!

BEFORE

左のほうれい線がほぼなくなるほど変化★　キープするために2日間は大笑いを避け、エランセがズレないように注意!!

AFTER

ほうれい線ケアは心がけているものの、やっぱり気になる♢　左に比べて右の方が濃く、なんかたるみ肌のせいで老けて見える♢

1.カウンセリング

自分のお肌の状態や悩みを相談すれば、理想の顔に近づけるよう、エ藤先生がアドバイスしてくれます♥　先生も施術経験が豊富です♪

2.マーキング

鏡で確認しながら、注入カ所をペンでマーキング♪　左右均等にするために、ほうれい線が濃い方はやや多めに入れラップします★

3.麻酔

クリームタイプの麻酔を施術部分にON♪　痛みが苦手な人は効き目の強い麻酔に変えてくれるので、先生に相談してみよう★

4.注入＋アイシング

注入にかかる時間は約10分程度★　右→左→右と量を調節しながら施術するよ✧　重ね入れすることで痛みも最小限に♥

右がヒアルロン酸、左がエランセ★　どちらも医療用キットの中に入っていて、1本1㎖。

5.消毒＋アイシング

内出血もなく終了♪　消毒液をつけたコットンをあてて数秒キープ★　痛みは最初の注入時に感じるくらいでガマンできる程度の痛み♥

消毒が終わったら冷却パックでしっかりアイシング★　メイクもその日からOKです♪

思春期から、結局ずっと悩んでる 痕も侮れない!!

192票 11位 大人ニキビ

「30歳を過ぎてからあごに集中的にニキビが」（31歳・佳恵）「食生活が乱れるとすぐにニキビができる」（28歳・舞）

20歳前半までのニキビとは原因が全く異なる大人ニキビ 過剰な皮脂分泌による思春期ニキビとは違い、リフレッシュするなど生活習慣の見直しが必要★ 痕が残りやすくなるから、決してツメでつぶしたりしてはいけません!!

大人ニキビとは…	夏の大人ニキビ	対策方法
思春期のニキビがTゾーンにできやすいのに対し、大人ニキビは口もとやあごなどのUゾーンに多い 治りにくいのも特徴です。	大人ニキビの原因は肌の乾燥、ストレス、生理不順などさまざま 夏は過剰な皮脂分泌によって水分が奪われることが原因に	毛穴ケアや洗顔後の保湿が重要★ さらに、バリア機能を守る弱酸性の洗顔料を使うのも手 規則正しい生活を心がけるのも大切♥

31歳

奈緒は背中ニキビをRMKのボディソープで殺菌♥

洗い上がりのサッパリ感と肌がつっぱらない感じが好きでボディにも♥ 普通のより刺激が少なくて小さな大人ニキビが消滅したよ

RMKクリーミィソープNはアボカド・ひまわりオイルで保湿力の高さがお気に入り♥

ボディソープ

24歳

ユウキはレクシアゴマージュを2〜3日に1回徹底する♥

レクシアゴマージュは振ってから使う洗顔料だよ★ どのスクラブ洗顔よりも肌表面がツルツルになって大人ニキビもできなくなる♪

2本目リピート中のレクシアゴマージュは6,500円★ ニキビもできにくい肌になる♥

ピーリング

28歳

絵里奈はミノンのローションをパシャパシャ贅沢シャワー♥

ミノンの化粧水を朝晩2回使用★ ガサガサの乾燥肌が、これを使い始めてからしっとり肌に♪ 乾燥からくる大人ニキビも減った♥

ミノン アミノモイストは2000円♪ 肌が敏感な生理前でもトラブルなく使える

ローション

32歳

ちのはコンシーラー付き消毒液でニキビ隠し♥

消毒液とコンシーラーが1本になった画期的なアイテム♪ ニキビができたら消毒をしてからコンシーラーを塗るようにしてる★

数年前に購入してからスポッツ スポッツをずっと愛用中♪ ニキビの炎症が治まるよ★

コンシーラー

26歳

絵里子は城本クリニックのソープ&ピーリング派♥

エステサロンが開発したイデアルポーのソープはフルーツ酸配合の肌にやさしい洗顔料★ 3カ月で角質が取れて、毛穴が縮んだの

田所絵里子さん

イデアルポー AHA マイルドソープは2,500円。肌のキメが整ってニキビ跡も薄くなったよ★

ソープ

31歳

美和子はオリーブオイルでニキビにならない肌へ♥

エクストラヴァージンのオリーブオイルで潤い肌に クレンジングからマッサージまで万能に使えるしニキビ痕が少し薄くなった♪

Naturas Psychosオリーヴエクストラヴァージンリファインドは開封後半年が消費期限！

オリーブオイル

31歳

真由美はハトムギ化粧水であごニキビに集中パック♥

1カ月前に友達に薦められて買ったハトムギ化粧水をコットンにたっぷり染み込ませて使ってる★ 生理前のニキビがなくなったよ!!

ハトムギ化粧水は600円とプチプラなので、たっぷり使える♪ ベタつかず肌に馴染む♥

化粧水

31歳

奈々はディフェリンゲルの厚塗りで即効治してる♥

30歳過ぎてあご下のニキビで悩んでるときに皮膚科で処方してもらったんだけど3日で治った！ 保険適用だから激安だしおすすめ♥

即効性にびっくりして、それからはすっかり依存気味♥ 月1で処方してもらってます♪

伊吹奈々さん

薬用ゲル

25歳

愛里奈は医薬品コスメをフル活用してニキビ予防♥

すでに5代目のアルビオンの化粧水で、ニキビが減ったの♪ ペアアクネクリームはおでこのニキビに塗り込むと翌日には治ってる

医薬品コスメ

ペアアクネクリームは約1,000円♪ マツキヨとかドラッグストアで買えるので便利♥

頼れるアルビオンのスキンコンディショナーは5,000円で贅沢に使えるのが魅力★

神咲愛里奈さん

ローション

28歳

さやかは人気皮膚科のローションでニキビ禁止♥

ポツポツ系の肌荒れしたときに皮膚科で処方してもらった化粧水 ビタミン入りでサッパリしたつけ心地だから春夏にピッタリ✧

ローション

渋谷ドンキの近くにある美馬皮膚科がかかりつけ 通ってるモデルも多い有名皮膚科♪

27歳

和香はアルビオン+チョコラBBで外からも内からもケア♥

基本的にはチョコラBBを飲んで毎日ニキビ予防★ ニキビができたら化粧水をアルビオンのスキンコンディショナーに変える♪ サラッとしてて肌に染み込む♥

ニキビ予備軍を肌に感じたら、化粧水をアルビオンに速攻チェンジして、出没を防ぐ!!

ローション

ローション

チョコラBBは皮膚科の先生に薦められて2,000円で スキコンは5,000円で購入♥

イグニスの乳液3,700円もニキビ対策に★ マイルドでベタつきがなく夏にぴったり

サプリメント

繰り返す大人ニキビ…
ストレスのない世界はどこ？

若く見えてもガタがくる💧　身体の危険信号点滅中！

12位 188票 腰痛・骨盤の歪み

「出産をして坐骨神経痛になった」（35歳・加奈）「立ち仕事で年々重くなる腰痛💧」（30歳・マリア）

OVER25の姉世代に突然起こる、デンジャラスな病が腰痛&骨盤の歪み💧 日々の生活習慣、出産による身体の変化は女として生まれた宿命…！　嘆く前にしっかりボディメンテナンスをしましょう✧

身体の痛みはシグナル！
特に女は腰でしょ、
エッジでしょ

腰痛とは…
何度も起こる慢性腰痛症とぎっくり腰のように突然起こる急性腰痛症の2タイプがある 骨盤の開きなどの歪みは太る原因にも!!

夏の腰痛
冷房によって身体の外からの冷えで筋肉が収縮して起こることも！　内臓の冷えも影響するので冷たいものの摂りすぎもよくない!!

対策方法
腰周りの筋肉をつけて骨格の歪みを正しく直すこと　精神的ストレスも腰痛に出ます。シャワーですませず湯船につかるのも大事♥

29歳 けいこはゴールデンボールで腰をゴロゴロストレッチ♥

ごろ寝ゴールデンボールっていう雑誌に付いてたよ♪　使い方もしっかり説明されてる♥

本の付録だったゴールデンボールは骨盤が伸びて気持ちいい♥　ボールを腰にあてて毎日5分横になるだけなのでズボラさんにも◎

腰の下に当てて横になったら、ボールを転がしながら全身をゆっくり左右に回します♪

ボールストレッチ

33歳 MERIは朝イチののび→脱力で腰痛をスルー♥

実は2回くらいぎっくり腰やっちゃた　ネットで調べたら筋肉の急な収縮がよくないって聞いて朝起きたらゆっくり全身をのばしてます

ベッドから身体を起こしたら大きく息を吸って上へのびる！　ゆっくりと動作してね♪

のびきったら脱力しながら下へ★　息を吐きながら背中&太ももの裏がのびるように！

ストレッチ

29歳 紗和は骨盤枕をながら的に使って賢く事前に予防♥

骨盤が歪んでるとヤセにくいと聞いて購入♪　椅子の上に敷いて座るだけで、骨盤を正常な位置に戻してくれる★　座り心地も最高♥

骨盤枕

骨盤の本の付録だった♪　ソファーでも椅子でも家にいるときはこれを敷いてるよ✧

32歳 泰子はトコちゃんベルトで産後の骨盤を締める♥

妊娠・出産で開いた骨盤&腰痛💧　ゆるんだ恥骨を元に戻すためにトコちゃんベルトはマストでした　巻くと痛みも軽減してラクに。

仰向けになって腰を持ち上げて装着！　でっぱった骨（上前腸骨棘）の指一本下を固定！

お尻の下側の恥骨を締めるようなイメージ♪　装着すると安定して動きやすいから楽！

強く締めつけすぎてないかチェック★　正座してきつくないかチェックするのもいいよ

妊娠中はもちろん出産後も使えるトコちゃんベルト♥　お値段は6,300円でした

骨盤ベルト

私も！ 谷 和香さん
出産前からずっとお世話になっていて、産後しっかり装着してたら妊娠前よりヤセた！

私も！ 醍醐あすかさん
出産はだいぶ前だけど今も腰痛の気配がしたときの予防に使ってます♪　1本は持つべき♥

28歳 りえはノーシンピュアで堅実に腰痛を撃退♥

生理がくると腰痛になりやすい体質！　前にお医者さんで「痛みをガマンするより薬を飲んでください」と言われて飲むようになった

ノーシンピュアは痛みのモトに効くイブプロフェン配合✧　頭痛にもいいからいつも持ち歩いてるんじゃ♪

青木りえさん

医薬品

33歳 祐香は腰痛予防の骨盤職人でツボをほどよく刺激♥

職業柄PCの前でずっと作業して猫背になりがち💧　突然の腰痛で動けなくなることも…。そんなときは背中&腰のツボを刺激して治す！

巣鴨のクラモト整体療法院で考案された骨盤職人✧　寝ながらツボが押せて気持ちいい♥

骨盤器具

水野祐香さん

29歳 ひかりはピラティスで骨盤の歪みを改善中♥

産後太りを元に戻すために通い始めたピラティス✧　マシンを使って筋力UPすれば骨盤の歪みも治るし、痩せやすい体質に改善できる

青山　ピラティス&エステサロンOPTIMISTAは託児所もあるから瑛磨と一緒に通える

ピラティス

30歳 沙世は骨盤スパッツでヒップもガード♥

最近骨盤スパッツで歪みケアを始めたの♥　骨盤がキュッと締まって、お尻も持ち上がった♪　デニムがワンサイズ下がって嬉しい✧

福岡に帰ったときに行く接骨院で2枚20,000円で購入★　高くても効くものは試すよ!!

早川沙世

骨盤スパッツ

32歳 ちのはガードルで腰痛をサポート♥

黒い矯正下着はお腹用♪　白い方は下半身用としてダブルで使ってる★　産後太りもこれで解消したし、腰痛も減ってヤセられた✧

百貨店で全部で40,000円くらいで購入★　産後の腰痛がヒドかったので助けられた♪

河崎ちのさん

お腹用の補正下着はマジックベルトできっちり固定するタイプ！　履いてないと不安になる♪

ガードル

31歳 奈々はスマイルボディで腰痛を徹底排除♥

伊吹奈々さん

整体院

身体の歪みが気になって骨盤矯正に通ってる　1回施術してもらうだけで骨盤の位置が変わったのを実感✧　身体もスッキリ♥

名古屋のスマイルボディに通院中　骨盤集中コースは60分4,400円です♪

年齢重ねてもメンタルと毛穴は黒く固くなっちゃいけない♥

小鼻周りの黒ずみやザラつき…年々濃くなって開き気味💧

13位 173票 毛穴の黒ずみ・開き

「黒ずみがメイクの上から見え隠れ💧」(31歳・美和)「毛穴が大きくてファンデがよれる」(28歳・純子)

毛穴の黒ずみや開きは、皮脂汚れや乾燥、たるみなどが原因💧 蓄積されたものなので取り除くためには相応のスペシャルケアが必要 美容家電に頼るお姉さんも多いみたいです★

毛穴悩みとは…	夏の毛穴	対策方法
黒ずみはターンオーバーが正常に働かなかったり、メラニンの過剰生成&皮脂汚れ、開きは加齢によるたるみや乾燥で起こります。	紫外線による肌の酸化作用によって皮脂分泌が増えると毛穴悩みの原因に…!! つまり、夏は余計に毛穴が広がりやすくなるんです💧	乾燥や紫外線をカットするのが先決♪ すでに詰まってしまった黒ずみを解消するには、丁寧な洗顔や特別ケアで角栓を取り除こう!!

33歳 MERIは小鼻の黒ずみをコンシーラー&BBで隠す♥

どうしても毛穴が気になる時はコンシーラーで消す ファンデは使わずにBBクリームを重ねて素肌っぽいベースメイクを意識してる✧

ケイトのミネラルカバーBBジェルクリームは、コンシーラーの上にのせてなじませる

BBクリーム

コンシーラー

インウイ ジエンハンサーは名品♥ 約5,000円で暗めの色を小鼻周りに叩き込んで使う♪

28歳 絵里奈はギンザフェイスマスクをヘビロテ中♥

お姉さん百貨店で買ったGINZA FACEはトロっとした使い心地がクセになる♥ ナノ繊維のバイオセルロースで敏感肌でも使える!!

フラーレンパック

3枚入りで4,700円なので、週1回の特別ケアに★ 潤い肌が5日くらい持続するよ♪

25歳 愛理奈はお風呂タイムに小鼻の黒ずみ吸引♥

ハタチから週1で使ってる毛穴用吸引器★ 毛穴が開くお風呂タイムに、2分間使うだけ♪ 鼻の角栓がズズッと吸引されて凹凸が減る

毛穴吸引器

ナショナル スポットクリア EH2513は2,000円♪ 続けてたら効果を実感してきた★

29歳 ひかりはメイク前に毛穴&凸凹をコーティング♥

これ、寝る前と寝起きに塗る美容液なの✧ 毛穴と肌の凹凸が消えてフラットな肌になる これを使い始めてから、ファンデののりが格段によくなったの〜♥

美容液

PG2プロテオエッセンスは1本8,000円♪ プロテオグリカン原液で肌の水分UP✧

27歳 和香はピーリング後のガスールで毛穴引き締め♥

水と混ぜてクリーム状にして使う泥パック♪ 19歳のときから使い始めて毛穴知らずの肌になれたよ♥ 20分パックした後洗い流すよ★

ロフトで840円だったガスール★ 泥が古い角質を毛穴から浮き上がらせてくれるの♥

泥パック

32歳 SATOKOは桜の香りの毛穴パックでリラックス♥

小鼻の黒ズミが気になったらお風呂上がりに毛穴パックをペタリ 安いし気になったらスグできる手軽さにハマってリピしてる✧

ビオレ 毛穴すっきりパックこばな小町は500円くらいで、しだれ桜の香りが癒されるんだ♪

毛穴パック

33歳 Enaは収れん化粧水で毛穴を引き締める♥

毛穴をキュッと引き締め、テカリも抑えてくれる、収れん化粧水は最近のヒットで6,000円弱✧ コスメカウンターのお姉さんにススメられて買ったらすごくよかった♥

化粧水

ベネフィークのリニュートーニングフェクターは、夏の化粧水として去年から愛用中

29歳 けいこは泡洗顔で丁寧に小鼻周りの汚れをオフ♥

1年くらいリピ中でアイメイクも落ちるのにオイルカットなのがお気に入り♥ オイルカットなのに重めなジェルで毛穴の汚れもスッキリ♪

オルビス アクアフォース マイルドウォッシュ(右)とオイルカットクレンジングリキッドNを愛用★

洗顔料

洗顔料

洗顔するときはネットを使ってキメ細かい泡を作ってから肌にやさしく転がします♥

27歳 香央里は電動ブラシで毛穴の汚れをごっそり♥

25歳の頃から小鼻の汚れが気になるように💧 洗顔用ブラシは毎秒300回以上の音波振動で毛穴の奥の汚れまでごっそり取ってくれる♪

クラリソニック ミアは約1・5万円でゲット♪ 洗顔後の泡を落として毛穴が気になる所に当てるだけなので楽チン★

顔だけじゃなく全身に使えるのがミアのいいところ デコルテ周りにもくるくる回して、うなじもキレイに

洗顔ブラシ

29歳 紗和はお風呂上がりに毛穴すっきりパック♥

毛穴の角栓がゴソッと取れるので、鼻の角栓を月1でケア★ お風呂上がりの濡れた鼻に貼ると、より効果的に取れるので試してね♪

ビオレの毛穴すっきりパックは500円★ 使いすぎると、逆に毛穴開きの原因になるので注意してね💧

毛穴パック

32歳 ちのは化粧水前に毛穴美顔器でおそうじ♥

8年前に買った毛穴吸引用美顔器は週に1回、化粧水前に使ってるよ♥ 使い続けてたらだんだん毛穴が小さくなった気がしとる

あごのザラつきも気になるので鼻が終わったらあごにもON♪ 凹凸が減った気がする★

気になる小鼻の角質を撃退★ 一カ所につき約5秒間、軽く皮膚が引っ張られる感じ

美顔器

月に1度の女のシグナル、年ごとに重く感じて憂鬱…💧

164票 14位 生理痛

「イライラしてダンナにやつ当たり」(29歳・彩香)
「生理休暇とったら上司が冷たい💧」(32歳・愛)

月に1度ちゃんと来るのは健康の証と言われるけれど、重なるハードワークに不規則な生活で生理痛がだんだんキツく感じる💧 PMS(月経前症候群)のいろいろな不調もみんながどうやって解消しているか、参考にして乗り切ってください♪

生理痛とは…
初期にキリキリお腹が痛むのはプロスタグランジンの量が多くて子宮が収縮しているから。

夏の生理痛
寒暖差、身体の冷えが痛みを強める! 室内用上着やハラマキで調整しよう

対策方法
ノンケミカル派は温めて痛みを和らげる、生理痛が重いタイプは市販薬を飲んで休息を!

26歳 愛美はロキソニンで生理痛を回避する派♥

2人目を出産してから生理痛が重くなったのでロキソニンを愛飲★ 風邪にも効果的

ロキソニンSは約700円♪ 重い生理痛も一発で治るし、眠くならないからお気に入り

医薬品

鈴木愛美さん

32歳 ちのは腰回りをしっかり温めるめぐりズム派♥

元々生理痛がヒドくて、今はめぐりズムに頼っとる♥ お腹や背中を内臓から温めるから、痛みも減ったで♪

めぐりズムの蒸気の温熱シートは16枚入り1,300円♪ 40℃が5〜8時間持続するよ♥

カイロ

河崎ちのさん

祐香&佳那恵は生理痛や不順を改善するピル派♥

生理痛や不順、PMSなどのホルモンバランスを崩している人にオススメ 低用量ピルを飲み始めて激しい痛みやイライラから開放✧

トリキュラー錠28は1シート約5,000円♪ 婦人科で3カ月分をまとめて処方してもらう

ピル

33歳 水野祐香さん
28歳 杉山佳那恵さん

33歳 Enaは子宮を集中的に温めるよもぎ蒸しパッド派♥

「子宮は温めた方がいい」って友達がくれたよもぎパッド じんわり温かくなると痛みが和らぐ♥

Enaさん

よもぎ蒸しパッドは、直接肌に触れないように2枚履きしてつけるといいよ

カイロ

30歳 真由美はPMSの悩みを命の母のおかげで解消♥

命の母はドラッグストアで700円♪ 生理痛も減ったし、スッキリ目覚められるんだ♥

ネットの評判もよくてすでに3個目♪ 女ホルと自律神経をサポートしてくれるのでイライラも減った✧

医薬品

森真由美さん

29歳 けいこは気軽に買えて使いやすいホッカイロ派♥

子宮の冷え予防と生理痛緩和のために腰にカイロを貼ってるよ✧ 背骨の付け根の仙骨を温めると◎★

特にカイロにこだわりはないけど、貼るタイプで、なるべく大きいものを使ってるよ★

カイロ

けいこさん

28歳 さやかはリングルアイビーで解消する派♥

生理前はPMSでイライラ、生理中はお腹&腰の痛み💧 でも仕事でいろんな場所へ行くから薬が鉄板。女ってホント大変💧

リングルアイビーは私の身体に合う ロキソニンより効き目がいいから手放せない✧

医薬品

荒木さやか

目がショボショボしてもショボい女にはならないゾッ♥

茶色、黒、青…カラフルならいいってもんじゃない💧

153票 15位 クマ・眼精疲労

「万年、茶色のクマさんがいる💧」(27歳・紗菜)「カラコンのせいか目が疲れやすい」(26歳・幸子)

若いときはすぐ消えたのに、今は出没するのが当然的な憎きクマたち💧 クマができやすい人は血行をよくするためのマッサージや保温が有効♥ どうしても消えないときはメイクでカバー♪

クマとは…
血行不良は青グマ、むくみやたるみは黒グマ、シミは茶グマの原因に💧 タイプ別攻略が◎。

夏のクマ
夏はクマができにくいものの、はやり乾燥やビタミンD不足によるクマは目立ちます💧

対策方法
保湿を徹底し、良質な睡眠を心がけて★ 目を休ませて血液の循環をよくするのも大切

29歳 紗和は4時間睡眠の前に蒸気でアイマスク♥

蒸気で目元を温めるめぐりズムが調子いい♥ 質のいい睡眠がとれるし、目の疲れも減ってクマ対策にもなる 5年使い続けてるよ★

めぐりズム蒸気でホットアイマスクは1000円で★ 睡眠4時間でも翌日の目のスッキリ感が全然違う♪

アイマスク

31歳 奈々はクマ取りクリームを寝る前に忘れずなじませる♥

集中して目を使う仕事なので眼精疲労がハンパない💧 たるみと色素沈着が気になって、寝る前にマッサージ+アイクリームを実行

2年くらい愛用してるピュア アンヴィオヌモン、<デイ&ナイトクリーム>は約8,000円!

クリーム

32歳 ちのは目薬常備でコンタクトの乾きをフォロー♥

コンタクトによる眼精疲労がヒドくて薬局で買ったビュークリアを愛用★ スーッとしないタイプの方が目にやさしいって聞いて買ったよ♥

高いものはいいもの♥がモットーなので、薬局で一番高かった800円の目薬にしたよ✧

目薬

26歳 まなかはコンシーラー2色使いでごまかす♥

各4,200円のコレクトゥール パルフェクシオンの10番と20番を愛用★ 軽い付け心地✧

シャネルのコンシーラーは同じ種類のトーン違いをダブルで使う★ まず暗めの20番を塗ってから肌に馴染むよう10番を重ねる

コンシーラー
コンシーラー

29歳 美咲はボビイブラウンの絶妙ブレンドで隠す♥

25歳頃から目元の青グマが気になってる💧 普通のメイクじゃ消えないからコンシーラー2色をMIX

ボビイブラウン クリーミーコンシーラーキットサンドは薄づきでファンデがヨレない♪

コンシーラー

29歳 けいこはルナソルのコンシーラーを薄付け♥

クマが目立つ涙袋に集中してコンシーラーをON♪ 指の腹でポンポンとたたくと薄付けでもヨレにくい♥

3,000円のルナソル アンダーアイズコンシーラーはクマ用★ 伸びがよく少量でOK!

コンシーラー

29歳 きおみはコラーゲンでクマに潤いを与えてる♥

目元のクマと目尻の小ジワを改善したくて目元用パックを購入 15〜20分置くと潤って茶グマも薄く♪

ネイチャーリパブリック アクアソリューション マリンハイドロゲル アイパッチSP

目元パック

写真加工いらずの美肌にいまからでもなれますか？

140票 16位 肌荒れ

「小さなブツブツが顔面にできた」（32歳・マイミ）「ストレスでUゾーンが荒れる💧」（29歳・美沙子）

20代前半は肌の弾力や若さで乗り越えてきたけどOVER25からお肌の基礎体力は下がっていく一方💧　至近距離で見られるのも、写真を撮るのもちょっと怖いのは肌トラブルのせい!!

肌荒れとは…	夏の肌荒れ	対策方法
ストレスや生活習慣、睡眠不足で起こる肌荒れ💧　肌がザラつく、顔全体にブツブツができる、赤ら顔になると症状は様々…💧	トラブルが起こりやすいのはかゆみ・かぶれ・湿疹など！　汗で肌がふやけて、いろんなバイ菌も実は繁殖しやすかったりもする💧	顔〜全身まで清潔に保つことが大切　ウォータープルーフの日焼け止めなんかもしっかり落としたいしサプリでサポートするも◎!!

28歳

米さやはミシャの美容液で寝る前の頬に応急処置♥

3カ月前にほほが肌荒れしてしまい、いろいろ試して出会った　かたつむり粘液摘出物85%だけあって薄く塗りこむだけで肌再生

美容液　化粧水

米本さやかさん

ミシャ プライム24K ゴールドスネイルは約5,000円♥　アヴェンヌと一緒に使うと◎♪

28歳

りえはマカでホルモンバランスを調整♥

マカに入ってるアルギニンって成分が肌のハリに効くとミランダ・カーが薦めてたと聞いてサプリで摂取★　野菜サプリもおまけで♪

サプリメント　サプリメント

青木りえさん

DHC　マカは手軽に薬局で買えるし、飲みやすい　60粒入りで1,000円くらいだった！

29歳

けいこは生酵素＋サプリを組み合わせて肌荒れ対策♥

サプリタイプと水に溶かす粉末状の生酵素を飲み分けてるよ★　吸収の早い粉末は朝、寝る前はサプリで効果を最大限に高めます

生酵素＋サプリ

けいこ

からだのレシピシリーズ 生酵素（サプリ）は1,980円、飲む生酵素は3,800円♪

29歳

美咲はプラ・オーシャンで美成分を貪欲にGET✧

海洋性プラセンタ・コラーゲン・ヒアルロン酸・ビタミン5種が入ってる♥　美肌になれる成分だらけだから1日1本飲んでるよ〜

美容ドリンク

美咲さん

プラ・オーシャンは50mlの10本入りで4,200円♪　飲み続けると肌の調子がよくなる♪

若さ＝素肌力!!
美容知識で
その差を埋めたい✧

24歳

ユウキはハーバルオイルをダイレクトにON♥

友達に薦められて初めてオイルを購入★　オイルなのにベタつかないので使い心地も抜群♪　2滴手にとりシワに薄く伸ばします♥

矢野ユウキさん

オイル

アルビオン エクサージュ ハーバルオイルは約5000円★　口コミで人気なのも納得♪

無意識なクセと乾燥に気をつけて!!

139票 17位 おでこ・唇・首の深ジワ

「メイクできない首のシワが目立つ」（31歳・まおみ）「怒ってる顔に見える…💧」（29歳・知香）

昔はなかったはずなのに、気づけばそこにあるシワ。特に唇の縦ジワはリップののりが悪くなるし、首は年齢が目立つし、絶対に作りたくないところ!!　早めのケアを♥

深ジワとは…
口紅のノリが悪くなったら縦ジワ注意のサイン!!　保湿を徹底するようにしましょう!!　喫煙も老化による縦ジワの原因なので注意💧

夏の深ジワ
太陽を浴び過ぎると肌や唇は水分を失いやすくなります。紫外線は天然のコラーゲンを破壊し、シワを作りやすくするので要注意★

対策方法
アンチエイジング用のアイテムを使って部分ケアをすれば安心★　おでこやあごはマッサージを心がけ、血行を促進させるといいよ♪

27歳

和香は振動美顔器で眉間のシワに美容液を刷り込む♥

ふたが振動マシンになるクリーム入り美顔器はスキンケアの最後に使うよ★　毎分9000回の微振動でなめらかなお肌が手に入る

振動美顔器

谷 和香さん

2カ月前に韓国土産でもらってから毎日使用。植物性プラセンタ成分がシワにも効くよ✧

26歳

まなかはエイジングクリームを交互に使いわけ♥

同じ化粧品を使い続けると肌が慣れて効果が薄れると聞いて、同じコスメデコルテの成分が似たクリームを2、3日ずつ使い分けてる★

クリーム　クリーム

薄いピンクのパッケージはマッサージクリーム、透明ピンクはコラーゲン入りクリーム

まなかさん

バイタル サイエンス プレミアム コラーゲンクリームを使っておでこもマッサージ♪

32歳

泰子は湯船につかりながらローズオイル＋ラップでシワ消し♥

美白・額のシワにいいローズオイルを洗顔後にたっぷり塗る♪　その後にラップをして湯船につかると浸透力がUPしてハリが出る♥

久野泰子さん

オイル

ローズヒップオイルはうっかり日焼けしてしまったときにネットの口コミを見て購入！

28歳

かあたんはCHANEL & Diorで下地ケアを徹底♥

シャネルのリップは下地用★　縦ジワができにくくなり、リップのもちもよくなる　ディオールはどんな乾燥もしっかりバリア!!

リップ下地

シャネルのルージュ ココ ボームは約3,500円★　しっかり塗れば皮がむけなくなる♥

渡辺かなえさん

グロス

ディオールのマキシマイザーも約3,500円♪　うるうるの唇になって男がほっとかない(笑)。

33歳

祐香はリップスクラブ＋ラップ＋ジャムでウル唇♥

合わないコスメを使うと唇の皮がズルムケしちゃう肌質💧　緊急対策のリップスクラブ＋3分パック＋美容液で唇を生き返らせるよ

水野祐香さん

キャラメルバニラのシュガースクラブは甘くておいしい♥　唇のシワ・色素沈着にも効く！

持ち運べるケーキーズ リップスクラブ、リップパック、リップジャムをライン使い♪

リップケア　リップケア

25歳

愛理奈はリップスクラブとラップパックの重ねワザ♥

ザラつきのあるリップ専用スクラブを塗った上からサランラップを重ねて15分放置★　頑固な深ジワもなかったことにできちゃう

スクラブ

トレンドホリック リップ ピーリングは1,000円くらい★　甘い味がクセになる♪

神咲愛理奈さん

肌のかげりをなくして全身をレフ板に♪

18位 角質ケア

125票

意外と人から見られているパーツはひじ&かかとだった★

「ヒジ・ヒザが砂漠状態…」(29歳・ルイ)
「座敷のお店に行くのが恥ずかしい」(30歳・和美)

せっかくキレイにメイクやオシャレをしていてもヒザが黒ずんでいたり、かかとがボロボロだったりしていると魅力半減💧 夏までにしっかりケアして360℃イイ女を目指して!!

角質とは…	夏の角質	対策方法
皮膚表面が硬くなる、硬タンパク質の一種。ひじ・かかとらへんの角質は特に厚くなりやすいため、ガサガサになる!	肌の露出が増える夏は紫外線も浴びて角質ができやすくなる…。サンダルから見える汚いかかとはNGだからマメにお手入れを★	硬くなった角質をやわらかくして除去するとツルピカ肌に♥ 種類も豊富になったヤスリやパックで定期的にお手入れをしよう!!

27歳
香央里は外国製ヴァセリン+靴下でかかと美人に♥

赤ちゃんでも使える外国製ヴァセリンをカサカサのかかとにたっぷり塗って靴下をON♪ そのまま寝ると翌日にはかかとがしっとり✧

花房香央里さん

ヴァセリン

ヴァセリンfor babyは海外へ遊びに行ったらスーパーでGET♥ 3つくらいまとめ買い。

26歳
かすみはマリエオーガニックスで角質を洗浄保湿♥

お肌の角質を落としつつ、保湿効果も得られるボディポリッシュは、お風呂の中で使う★ 硬くなった皮膚がツルすべ肌になるの♥

スクラブ

プルメリアのフローラルな香りで癒されるボディポリッシュはハワイで約4,000円♪

金本かすみさん

31歳
真由美はレイシーブライドのバスソルトで全身ケア✧

自宅で死海エステをテーマに作られたクレイシーバスソルトを週2で★ 首から下が全身しっとりしてまるで美容液に浸かった気分✧

バスソルト

死海の塩や天然ミネラル、コラーゲンなど美肌成分の入ったバスソルトは約3,000円♪

森 真由美さん

33歳
LALAはヤスリの使い分けでボディに磨きをかける♥

長細いフットバッファーはかかと用で、丸い方はヒザやヒジなど皮膚が柔らかい部分に使う♪ 肌負担を考えてツールも使い分ける!!

ヤスリ

ヤスリ

LALAさん

ディアマンセルのフットバッファーは約10,000円、資生堂の軽石は数百円でGET★

29歳
綾香はリファで顔～首まで毎日コロコロ♥

廉価版を持ってたけど本場リファの実力には感動!! 寝る前に全身のリンパや顔のコリをほぐすと寝つきもよくなるし翌日すっきり★

友達に借りてて2カ月前についにネットで2万円くらいで購入★ 毎日使ってるよ♪

古橋綾香さん

リファ

31歳
奈々は小顔ベルトで顔のゆがみとW改善♥

雑誌で見て欲しくなった♪ ギュッと顔を締め付けることでゆがみ&たるみをなくすよ♪ TV見ながら1時間くらいつけると効果アリ✧

1日3分巻くだけ! 絶対小顔コルセットはガイドブック付きで1,500円で買ったよ

伊吹奈々さん

小顔ベルト

30歳
千明はあいうえお体操をヒマさえあればやっている♥

たるみが気になったら天井を見るような角度であいうえお体操♪ ゆっくり動かしながら5回ぐらいやると筋肉がついてスッキリ★

エクササイズ

う あ お い

松迫千明さん

恥ずかしいから誰もいないところでやる(笑)。開けられるところまで大きく開けてね

33歳
Enaはバスタイムにリンパマッサージ♥

エラの裏側にあるくぼみに両手の親指を置いて、耳の後ろに移動させるようにリンパマッサージ!! 半身浴しながらやってるよ♪

指の力はけっこう強めがベスト♪ フェイスラインのコリもほぐれてイタ気持ちいい♥

Enaさん

マッサージ

19位 不眠

118票

不眠は美容や健康の大敵!! 質のいい睡眠を確保して♥

「ベッドに入って1時間は起きてる」(27歳・美香)
「疲れていても3時間で起きちゃう」(28歳・明奈)

不眠は体内時計の乱れや、眠りを促すメラトニンの分泌低下が原因。日本人は平均睡眠時間が7.5時間と他国に比べて少なく、質のいい睡眠を心がけなければ美容にも悪影響💧

不眠とは…	夏の不眠	対策方法
眠るまでに時間がかかる入眠障害や、夜中に目が覚めたり、それでいて朝すっきり起きられないなどの症状が出ること。	暑苦しいとただでさえ眠れない! 体温が高いと眠りにつきにくい…。また、エアコンをつけたまま寝るのも不眠の原因に。	室温は26～29℃、湿度は50～60%に保とう★ 寝る数時間前に部屋の電気を消すのも◎!! ケータイやTVも直前は見ない方がいいよ♪

33歳
MERIは夢見る枕で寝る美活動♥

1番の美容は睡眠♪ ぐっすり眠れる枕を探して見つけた ソフトコイルスプリングでしっかり頭を支えるし、大きめサイズも◎!!

MERIさん

メローコンフォートはビビッときて調べたらドイツ製(笑)。故郷が私を呼んでるわ♥

枕

31歳
和恵はアロマオイルで癒しの空間作り♪

アロマの中でも安眠効果の上がるラベンダーが大好き♥ お部屋でアロマを炊いたり、デコルテに塗って浸透させたりすると◎♪

アロマオイル

アロマオイル

Free life 100%ピュアエッセンシャルオイル ラベンダーはネットで800円で買えた♪

本田和恵さん

26歳
絵里子はベッドでアロママッサージが日課♥

セルライト用、脚用、首まわり用の3本に分かれた香り付きのオイルで睡眠前のマッサージを♪ 血行がよくなり落ち着いて眠れる♥

ラ・カスタ アロマエステ マッサージオイル キットは2,300円♪ 東急ハンズで購入★

田所絵里子さん

アロママッサージ

27歳
菜月はお嬢様酵素を寝る前に飲んでぐっすり熟睡♥

64種類の野草を長期熟成して濃縮発酵させたドリンクは梅酒みたいな味で飲みやすい♪ 朝とお風呂上がりに1杯ずつ飲むと快眠★

岸川菜月さん

酵素ドリンク

お嬢様酵素は1本3,980円♥ 水や炭酸水で割って飲むならだいたい1カ月くらい飲める。

20位 二重アゴ

107票

たるんだアゴが似合うのは安西先生だけ!!

「Facebookの写真をみてショック💧」(恵美/28歳)
「彼氏にアゴをたぷたぷされたとき」(梨花/25歳)

「太ったかも…?」そんな瞬間に訪れる二重アゴの恐怖💧 横からみた自分の姿にビックリしちゃった経験ない? 重力も脂肪もアゴに溜めこむ前に顔の輪郭をググッとアゲて!!

二重アゴとは…	夏の二重アゴ	対策方法
筋力の低下から起こる顔のたるみや脂肪によって起こる現象! 丸顔タイプはたるみが目立ちやすい顔立ちなので特に注意★	暴飲暴食に陥りがちな夏場は要注意!! 身体が痩せていても重力によって二重アゴはできる。首周りはスッキリした服を選んで。	太っているなら痩せる! たるんでいるならストレッチや筋力をUPすることで撃退して。コロコロを活用して効率よくリフトアップ♥

眼精疲労や血行不良を正せばたるみやコケは治せる★

21位 まぶたのたるみ・コケ

96票

「顔は太るのにまぶたは痩せる」（32歳・七都）「筋力が衰えたのか目ヂカラがない」（30歳・温子）

上まぶたが垂れると、目が三角形になり印象が弱くなりがち💧　目ヂカラを取り戻すためには、目元の保湿を徹底し、マッサージでコリをほぐすのが一番てっとり早いんです♥

まぶたトラブルとは…
年を重ねると重力に負けるのはもはや自然の法則💧　目元の保湿はもちろん重要ですが、筋肉を強化すると◎。

夏のまぶたトラブル
夏の強い日差しに目も充血しがち💧　UVケアや保湿を怠ると肌の老化を促進、まぶたもヤセやすく💧

対策方法
アイクリームで保湿しながら目元をマッサージ♥　また、ホットタオルで目周りの疲れをとるのも◎

重力と戦って
見開くまぶたに
心と同じく
潤いをチャージ♥

30歳
沙世はCHANELのファンデでコケ隠し♥

シャネルのファンデは買ったばかり♪　クリームファンデは重ねてもシワやコケが目立たない安心感がある　UV効果もあるよ♥

ヴィタルミエール イドゥラ コンパクトは7000円♪　自然なツヤ感で崩れにくい✧

ファンデ

25歳
愛理奈はアイクリームで目元マッサージ♥

週1で目尻とまぶたのたるみケアをしてる♪　手でこめかみを押さえながら、目頭から目尻に向けてまんべんなくアイクリームをON♥

神崎愛理奈さん

DEW スペリア アイクリームコンセントレートは8,400円★　濃厚なこっくりクリーム♪

アイクリーム

31歳
奈々はGEKKAクリームで目の下のたるみを完全消去★

AKBのともちんがブログで紹介してて買ったのがきっかけ♥　ナチュラルハーブのゲルを塗りこんで10分置くとたるみ&シワが薄く

ゲル

GEKKAスリーピングパックは2個5,980円。週1〜2回塗って目のたるみとバイバイ♥

31歳
AngelはAYURAの美容液と乳液で弾力キープ✧

昔よりまぶたがコケた💧　弾力をUPさせたいから目周りに美容液を塗りながらマッサージ　ファンデ前の日焼け止めも大事!

日焼け止め

美容液

アユーラ　ビカッサフォースセラム　マッサージ美容液、アユーラ　ウェルフィットブロック

自覚症状ないけど肌の水分が足りていない💧

22位 肌の弾力

91票

「水を弾く感覚がなくなった💧」（27歳・杏璃）「シーツのシワの跡が消えない」（32歳・里佳子）

肌のハリのピークは20歳!　OVER25以上の姉世代はピークも過ぎて少しずつ弾力が低下している💧　枯れる前に昔のような肌を目指して日々の努力で水分量を留めおこう★

弾力とは…
歳をとると新しい肌を作る機能が弱くなり、皮膚の下の水分量も減って弾力がなくなる💧

夏の肌弾力
紫外線に当たりすぎるとダメージが蓄積されて、弾力機能がさらに低下してしまうことも。

対策方法
真皮を作るコラーゲンを体内にUPさせることが1番✧　血行を促進する美顔器も◎

29歳
ひかりはセルデイDRボディジェルでお気軽ケアしてる♥

通ってるDr.ボディのジェル、顔用美容液と同じくらいの美容成分が入ってる　お風呂上がりに塗りながらマッサージして時短ケア♥

ボディジェル

セルデルDRボディジェルは15750円くらい。道端ジェシカも使ってるって聞いたよ♪

神河ひかりさん

28歳
米さやはエステナードの美顔器で失った肌の弾力を取り戻す♥

サロンでもケアするけど家ケアならエステナードソニック!　イオントリートメントとマルチウエーブ超音波でハリもアップする♥

美顔器

米本さやかさん

10分経過したら自動でオフになるので、右半分当てた後、左半分へシフトしてるよ♥

33歳
美恵は高保湿のオラクルを週に1回、お肌にご褒美♥

オラクルの目元用美容液、美容液、集中ケアマスクで1週間の肌疲れをリセット♥　手の平を温めてプッシュしながら塗るよ★

マスク

美容液

目元用美容液

パワー・モイスチャーとアイ・フォーミュラは7,350円。タイムレス・マスクは8,400円。

28歳
るり子はスティックタイプの美感青汁で潤いチャージ♥

ジェルタイプでそのまま飲める美感青汁はコラーゲンやヒアルロン酸など美肌成分も入ってる★　持ち歩いて外食中にも栄養補給♥

1箱30包 で3,500円 ♪　飲み始めてから疲れにくくなったし肌が弾むようになった気が♥

山田るり子さん

青汁

33歳
LALAは潤肌マジックリフトでクレンジング＆保湿♥

クレンジングモード（＋イオン）と浸透モード（－イオン）の使い分けができる美顔器★　美容液を浸したコットンをセットして使用♪

腐らないリンゴ＆メロンの2本の美容液付きで24,800円♪　1週間で弾力が蘇えるよ

美顔器

33歳
Enaはアミノコラーゲンで弾力をソッコーUP♥

コラーゲン・ヒアルロン酸・セラミド・コエンザイムQ10と美肌成分たっぷり　定期便購入だから気になったらグイッと飲む♪

美容ドリンク

明治　アミノコラーゲンEX　潤美モイスチャーコラーゲン5000mgはケース買いしてる♥

Enaさん

26歳
かすみは平子理沙も紀香もおススメバイオプトロン♥

照射することで太陽の光を充分に浴びた状態にするバイオプトロン♪　洗顔後、8分間1日2回のペースで年齢肌がたちまち若返る♥

美顔器

エステで100,000円のバイオプトロン♪　高めだけどエステに行く費用を考えると安い

笑顔でいることは大事
でも目尻や目元の
シワはスルーしたい!!

33歳

祐香は寝る前にオールインワンコスメで保湿♥

コラーゲンやスクワラン、馬油成分など、デリケートな目元に必要な成分が入った美容液と化粧水♪　目が疲れた日は重ね塗りするよ♥

化粧水

KUナチュラルクリームのセット各5,500円は殺菌効果が入ってるのが◎♪

美容液

30歳

沙世リッチな馬油クリームで笑いジワを撃退♥

肌を保護するコウネ（馬油）とスクワランが入ったクリーム♪　目尻にたっぷり塗り込んでたら、半年間で笑いジワが減ったよ

美容液

コウネ エキストラリッチは8,400円で購入♪　基礎化粧品はこのシリーズを愛用中♥

早川沙世

23位 84票 ちりめんジワ・目尻シワ

私は堂々と笑える人になる!!

「笑いジワが前より深くなった」（29歳・恵奈）「目尻の細かいシワが増えた!!」（31歳・雅美）

一番最初に年齢を感じ始めるのが目元の細かいちりめんジワと目尻のシワ　どちらも普段のスキンケアでは保湿が足りないことが原因なので、目元クリームなどで徹底保湿を!!

目元のシワとは…	夏のシワ	対策方法
皮膚の薄い目元は、表情が大きく動くカ所なのでどうしてもシワができやすい	紫外線は肌の天敵　日焼け止めはこまめに塗って手や首などにも気を遣おう!!	昼間は日焼け止め、夜は保湿クリームを徹底して!!　皮膚の薄い目元は特に念入りに♥

26歳

まなかはジルのパウダーで目尻に光を集めて飛ばす♥

ジルのプレストパウダーはピンクのパール入りなのでハイライトに最適♪　目尻とTゾーンに入れて、光マジックでシワを消すよ♥

パウダー

まなかさん

約5,000円で買ったジルスチュアートのプレストパウダーNは肌の透明感が演出できる✧

28歳

智子はBiomaxの美顔器の微弱電流でシワのばし♥

皮膚や筋肉を微弱電流で刺激すれば、シワ・たるみ・むくみの肌トラブルすべてに効果アリ✧「肌キレイだね♥」ってホメられます

Biomaxの美顔器は本格的なエステ仕様。20歳の頃から8年間続けていて美肌をキープ✧

藤本智子さん

美顔器

29歳

綾香はフラーレン配合の魔法の美容液をON♥

ビタミンCの172倍の抗酸化力があるフラーレンが入ってる美容液♥　ゴルゴ、マリオネットライン、ほうれい線に塗り込んでます♥

古橋綾香さん

B103 トリートメントエッセンスは16,800円★　お姉さん百貨店のwebで買ったの♥

美容液

26歳

菜月はDr.コスメで肌のシワ&美白をしていた♥

塗るだけのピーリングセラムは化粧水前、寝る前に1滴つけるとシワが薄くなる✧　角質ケアもしてくれるので顔色もワントーン明るく♥

美容液

岸川菜月さん

イースペシャル　スキンクリアセラム<保湿美容液>は表参道の衣理クリニックで購入。

32歳

令子はヴァージンオイルでゴルゴラインも弾く♥

2年前に乳液よりオリーブオイルの方が乾燥しないって聞いて探した　化粧水の後に1〜2滴を両手になじませて頬回りを保湿する✧

オイル

Naturas PsychosオリーブエクストラヴァージンリファインドはSfor2年前から愛用してる♥

24歳

ユウキは携帯型プラチナホワイトミストを利用♥

ミストとLEDの効果で肌に潤いをプラスする美顔器★　あいうえお体操をしながらこれを吹きかけてマリオネットライン対策を♥

携帯ミスト

矢野ユウキさん

Platinum Whiteは携帯型のミスト美顔器★　美容家電で有名なヤーマンで16,800円♪

24位 79票 手・脚のシワ

メイクで顔はごまかせるけど手・脚年齢は隠せない

「いつの間にか手がBBAになった」（りえ・37歳）
「足がいつも砂漠のようにシワシワ」（真希・26歳）

毎日目に入るパーツなのにお手入れを忘れがちな手・脚。肌のキメが粗くなってシワが前より目立つようになったら加齢のサイン　いつまでも手をつなげる女でいる努力を

手脚のシワとは…	夏のシワ	対策方法
体内の水分量が低下することで起こるカサつき&シワ　家事で外側からも油分を失う!	真夏の強い紫外線をたくさん浴びると皮膚が硬くなってシワが出てくるという二重トラブルに	ハンドクリームを塗るだけじゃ老化は防げない!!　化粧水・乳液・美容液で顔と同等に

32歳

SATOKOはNUXEのボディクリームで粉ふき脚をリンパマッサージ✧

顔・髪・ボディとオールマイティーに使えるオイル　お風呂上がりの血行がいいトキに足首〜太ももへ持ち上げるようにマッサージ♪

NUXEプロディジューオイルは5,355円。Facebookの投稿でよさげだったから買ってみた!

ボディクリーム

SATOKOさん

31歳

美和子先生はジルのボディミルクで指先〜二の腕まで保湿♥

サラッとしたつけ心地のボディミルクはお風呂上がりに塗りこみながらマッサージ♪　女の子な香りもいいし、しっとりした腕に

ジルスチュアート　ボディミルクはイイ香りで癒し効果もUP♥　香りの持続性も高いよ

ボディミルク

25位 63票 ゴルゴ・マリオネットライン

クマの下&口元にラインが入ると老け倍増!!

「ゴルゴラインがいつのまにか出現」（31歳・美和子）
「マリオネット線で口角が下がった」（30歳・千恵）

目頭〜頬の中央にくぼんだゴルゴラインがあると表情を険しく見せてしまうし、口元にマリオネットラインがあると貧相なイメージを与えてしまう　悲しげに見られないように引き上げるべし♪

ゴルゴ&マリオ線とは…	夏のゴルゴ&マリオ線	対策方法
目頭〜ほほに走るゴルゴライン、口角から下に走るのがマリオネットラインと呼ばれる	筋肉の緩み、皮下弾力組織の減少、喫煙などが原因　夏の遊び過ぎも原因のひとつに	筋肉を動かす顔面マッサージ&体操が有効♪　また、表情筋を鍛えることも大切です

32歳

ちのはロクシタンのフットクリームで潤いMAXに♥

乾燥する足裏には専用のクリームを塗ってるよ♪　保湿力が高いわりに柔らかく、スーッと肌に馴染む感じ★　かかとがなめらかに♥

裸足でサンダルが好きやからべたべたなのは苦手　これはしっかり保湿してベタつかない

ロクシタン フットクリームは3,000円♪　ラベンダーの香りで癒し効果もあるんや♥

フットクリーム

29歳

きおみは姉からススメられたハンド専用のスクラブで角質ケア♥

美容に詳しい姉から「手は歳を取るから」ってハンドスクラブをもらいました♥　バイ菌を落としつつ、肌の保湿はしっかりキープ

クラブツリー&イヴリン　スクラブクレンザーローズウォーターは2,000円くらいです

ボディスクラブ

ハンドスクラブ

総仕上げ!! 細部に美は宿るのです♥

夏の紫外線&ボディケア対策

夏の大敵といえば紫外線★ 肌トラブルの元凶となる紫外線の対策と、脱毛や体臭など夏に気をつけたいボディケアについてご紹介♪

小笠原令子さん

PHOTO_ Nobuyuki Sasaki

できるだけ肌のダメージは避けたいから

紫外線対策アイテム GOODS編

UVクリームやスプレーはもちろん、美白アイテムも使って、外でも家でも対策をして★

令子愛用
目から紫外線を浴びるって聞いて、日中はサングラス必須でおでかけ✧ クロエのサングラスは大きいレンズがセレブっぽいでしょ♪

りえ愛用
元々地黒だから日傘を必ず持ち歩くんよ😺 日差しの強い夏はUVグローブもマスト！ 日傘じゃない日はスナイデルの女優帽で😊

智子愛用
オールシーズン対応できるセリーヌの日傘は折りたたみだからバッグの中に常備😊 ベージュカラーはどんな服でも似合うんです♥

きおみ愛用
4〜9月の紫外線が強い季節は日傘十アームカバーで日焼け対策😺 リボンやピンクでかわいいデザインだから街中でも全然大丈夫♥

かすみ愛用
JUICY COOTURE のつば広ハットは、海外旅行には絶対持っていく♥ ストロー素材なのでムレないし、紫外線をがっちりガードしてくれる。

UV編

SATOKO愛用
シュウウエムラのUVアーマー サンプロテクター30はベタベタしないし化粧下地にも使えてデイリー用でリピート😺 5,250円も納得✧

和恵愛用
ヨガ繋がりでインド産の日焼け止めを探してBIOTIQUE Bioのサンローションを発見😊 焼けるとすぐ赤くなるけどコレつけたら平気。

米さや愛用
パラソーラ エッセンスインUVカットスプレーはヒトメボレ♥ SPF50PA+++のスプレーはめずらしいし体から髪の毛まで使える😺

かあたん愛用
ゲランのペルル ブラン ブライトニング UVシールドは紫外線を強力に守る✧ 同シリーズのスプレータイプは出かける前にシュッと★♥

美和子愛用
Sケア50Uは今ハマってるシミやシワに効くピーリング、FCRトリートメントで使うUVクリーム✧ 施術後の日焼けNG期間も乗り切れる。

木村美和子先生

奈緒愛用
SK-Ⅱセルミネーション ディサージUVはSPF30PA+++でシミ予防と保湿もできて一石三鳥😊 SK-Ⅱのパックとライン使いが好き♥

若林奈緒さん

SATOKO愛用
岩下りえさん
メンソレータムメラノCC集中対策液はビタミンC入りでニキビにも◎。ビオレさらさらUVアクアリッチ美白クリームは4月から使用！

綾香愛用
日焼け止めにはアロエ成分が効くって聞いて、グアムで買ったジェル★ 焼けたくないので紫外線防止ケアアイテムはいろいろ充実♥

やっぱり気になる!!

姉たちの脱毛事情♥

脱毛ランキング Best 5

肌の露出が増える季節だからこそ、丁寧にムダ毛を攻略してツルピカボディを目指す✧

1位 脱毛サロン

手っ取り早くキレイになれる永久脱毛♥ 毛穴の黒ズミの心配もなくてお手入れ不要！

木村美和子先生

ワキ・ウデ・脚すべてをやった♪ コースの永久脱毛が終わった後は毛が1本も生えないスベスベ肌に感動しちゃうよ〜（美和子先生）

姉が行ってる脱毛サロン
アールズサロン／さやか、TBC／伊吹、グレース／絵里奈、米さや

2位 美容クリニック

完全永久脱毛が受けられるのはクリニックだけ!! 肌の経過もしっかり診てくれます😊

サロンの方がお値段は手頃だけど医療脱毛は安全だから安心して受けられる♥ レーザーのパワーも強くて短期間で出来ちゃうよ✧

姉が行ってる脱毛サロン
フェミークリニック／Ena、紗和、東京クリニック／まなか

Enaさん

3位 カミソリ

お風呂場でササッと処理できるからカンタン♪ 脱毛していないところを剃る人が多い✧

パナソニックのフェリエは顔のうぶ毛用に愛用中😺 眉のカットもできるの♪（SATOKO）

シックの女性用はちょろ毛の処理に★ アンダーの長さを調節できるカバー付き😊（Ena）

ボディはサロン、顔はカミソリで自ケア★ 毛抜きよりも肌へのダメージが少ない♥（綾香）

4位 うぶ毛取り

やすりっぽいタイプのものや、発毛を遅らせるジェルなど♪ カミソリより長持ちかも♥

BEAUTY EPIPADは何もつけずにこするだけ😺 赤ちゃんのようなツルスベ肌に♥（きおみ）

発毛を遅らせるフランス製ラクシオンのジェル★ 毎日塗ってたら減ったかも♥（沙世）

ドラッグストアで買ったコレはイタ気持ちよくてTVみながらずっとやってる😊（令子）

5位 ホーム脱毛器

自宅でも本格的な脱毛が出来る✧ 好きな時間に好きなだけやれちゃうのも魅力でしょ♥

毎日が忙しいからいつでもできると思って😊 ラビィのIPLの光脱毛器は約5万円😺（奈緒）

フラッシュ式脱毛器はイタ気持ちいい😺 永久脱毛しても生える毛やうぶ毛に★（美和子）

6位 脱毛ワックス&クリーム

脱毛クリームとワックスはローコストでケアできるので忙しい姉世代に根強い人気✧

剃りにくい二の腕の裏や背中はヴィートの脱毛シート★ 痛いけどあっという間♪（愛美）

鈴木愛美さん

露出が多くなるから気をつけたい

二の腕ケア♥

意外と盲点の二の腕もしっかり保湿を心がけて★　ひじは年齢がでやすいので要注意!!

30歳超えてから気になるのが二の腕の小さな凹凸。いつまでもキャミが着れる女でいたいからスクラブ十医療品でしっかり治したい😊

かあたん愛用

資生堂のフェルゼアHAは約800円♪　ほのかなラベンダーの香りで癒し効果も♥　みずみずしくてベタつかないから気に入ってる♥

エンジェル愛用

二の腕に出来やすいブツブツやかぶれに資生堂のIHADA✧　炎症を抑える医薬品なの♥　SABONボディスクラブでお風呂マッサージ😺

姉たちのコレで乗り切る!

夏バテ防止アイテム♥

うだる暑さで体力もバテバテ。一発逆転シャキッと元気になれるアイテムをリサーチ♪

SATOKO愛用

VITACOCOは話題の酵素ドリンク😊　スポーツドリンクぐらい栄養があるのに脂肪＆コレステロールはゼロ!　変な味は慣れてくるよ（笑）。

田所絵里子さん　絵里子愛用

飲む紅酢は同じ病院で働く看護師に薦められて★　ダイエットというより疲れがとれる♪　水で割って、毎日少しずつ時間飲んでるの♥

紗和愛用

キレートレモンは夜寝る前に飲むと翌朝しっかり起きられるから驚き!! 5年くらい飲み続けてるけど、どの栄養ドリンクより効く♥

花城みえさん　花みえ愛用

ORIHIROの植物酵素ドリンクはヨーグルト風味で美味しい♥　植飲みきりタイプのビンは持ち歩けて便利★　外食前にも飲んでます♪

きおみ愛用

スリムビューティーハウスのオリエンタルパック😺　ダイエットにめげそうなときはこれでマッサージ✧　脂肪分解や毒素排出を促進

美咲愛用

仕事の疲れをデトックス♥　ミネラルたっぷりで身体にいいし、しっとり肌になるよ😊　タリオン　スペシャルタラソアルゴバスは😺

みんなどんなケアしてるかこっそり知りたい♥

体臭防止アイテム

夏といえば気になるのがいろんなとこのニオイ💧　お姉さんたちのケア方法をご紹介★

菜月愛用

ボディ系のクリームはすべてロクシタンのチェリーブロッサムの香りで統一♥　保湿効果もあるシャワージェルはすごくお気に入り😺

祐香愛用

長時間のロケもあるからAg+とシークレットのW使い♥　ドンキで買ったシークレットはダウニーみたいな香りで香水としても代用OK😺

伊吹奈々さん　奈々愛用

ソフィの香り付きパンティーライナーでいつでも清潔✧　おりものの汚れや匂いを気にしなくていいから5年くらい愛用してるよ😊

ユウキ愛用

韓国FACE SHOPのスティックデオドラントはスッとする石けんの香り♪　朝塗っておくと本当に汗が出なくなってニオイもしなくなる♥

ちの愛用

靴の消臭スプレーは家に帰ってすぐにかけるよ♪　さらに同じ靴を毎日履かないように気をつけてる♪　フローラルがほんのり香る♥

香央里愛用

香水よりふんわり香るヴィクシーのピュアセダクションハンド＆ボディクリームは保湿力も高い✧　海外行くたびにわんこ買い😺

岩下りえさん　きおみ愛用

体臭をローズの香りに変えれたらいいな〜と思ってスタート♥　クラシエのふわりんか＆ローズ水を飲むとほんのり香る感じがする😊

佳那恵愛用

ゲラン ラ プティット ローブノワール シャワージェルはプレゼントでもらった♥　泡立ちもクリーミィで洗い上がりサッパリ✧

注目!! ワキ汗ボトックスが保険適用になったよ♥

尋常じゃないほどワキ汗が出てしまう💧　そんな人は多汗症という病気の可能性も…?

注射 → 2〜3日後 効果があらわれる → 4〜9か月間 効果が持続 → 次回の注射

「緊張すると汗が止まらない」「ワキ汗パッドがないと服が着られない」生活に支障が出る人は保険適用でボトックスが受けられるよ😊　ワキ多汗症サイト　http://waki-ase.jp/

プロに聞く脱毛サロンの選び方♥

同じ脱毛なのにサロンとクリニックってなんで値段が違うの?　に幹也先生が答えます♪

医療脱毛とサロン脱毛の違い、それは“照射パワーの差”です

エステサロンで行われている光脱毛と、医療機関の医療レーザー。その大きな違いは“照射パワーの差”なんです。クリニックは医師が常勤していることで、もし施術中にトラブルがあっても、医師が適切な処理をしてくれる。なので強力なレーザー治療を行う許可を、国が与えているんです。そもそも“脱毛”って医療行為で、みなさんもご存じの通り、医療にはリスクが伴います。法律上、エステサロンでは“長期効果のある脱毛”は禁止されていて、効果の弱い低出力の光脱毛器を使用しているサロンがほとんど。飛びつきたくなる価格設定は魅力ですが、長い目で見ると最終的に何を優先して選ぶのか、考えて選ぶといいと思います。

高須クリニック名古屋院院長
高須幹也先生

当院でも医療脱毛を行っています。価格的に敷居の高い印象はありますが、カウンセリングも行っているので、気軽にご相談下さい。

姉世代の脱毛箇所ランキング

順位	箇所
1位	**ワキ** 両ワキの永久無料コースで600円もあるほど激安★　フラッシュ式のサロンが人気😊　完全予約制なのでドタキャンはお金がかかることも。
2位	**V.I.O** デリケートゾーンはとにかく痛いという意見続出なので、心して通いたい💧　痛くてヤメた姉もいるそう♪　7万前後が相場価格です😺
3位	**腕** ヒジ上・ヒジ下で料金を別々に設定しているサロンが多い。当てる部分の範囲は大きいので3回コースで3万円〜がだいたいの相場★
4位	**脚** ヒザ上・両ヒザ・ヒザ下で料金が分かれているエステサロンがほぼ多数。毛が濃いめだったら平均6回以上と回数も増えるよ♥
5位	**背中** 広範囲なので上下で分けてるサロンが多い★　全部で約10万が目安😺　お得なトライアルコースを探して試してみてね♪

サロン派?・クリニック派?

サロンとクリニックどっちがいいの?　いくらかかるの?　そんな疑問を解消しましょ♥

綾香の場合

ワキ→約1.6万
背中→約3万
VIO→1万円

一言アドバイス：ルイーズ銀座はVとIで10,000円くらい♪　支払いはその都度なので通いやすいですよ😊

祐香の場合

ワキ→5万円
ひざ下→4万円
Iライン→0円

一言アドバイス：ワキは10年以上前で当時は低料金だった😊　いろんなサロンで体験したら毛がなくならないサロンもあったからお試しはするべき✧

SATOKOの場合

ワキ→約3万
背中→（含まれる）
VIO→（含まれる）

一言アドバイス：銀座カラーに通い中♥　1万〜3万台まで脱毛し放題プランがあって、部位が選べてお得♪

香央里の場合

ワキ→8万
その他→約3万

一言アドバイス：医療レーザーの効果は確実✧　3回当てただけで毛の存在が気にならなくなった😺　クリニックは肌トラブルのアフターケアも可能♪

発見！「物足りない」くらいが盛れてるしモテてる！

お姉さんの最旬メイクは ちょいフェロ♥ ゆるふわface♥

スキがあるけど薄くない！

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)
HAIR&MAKE__Anri Mitsuishi [Mie,Kanae,Sayaka Yonemoto,Manaka], Rin.(Addict Case)[Sayo,Sayaka Araki,Erina]
EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

いま愛されるのは、主張はあるのに「ヌケ感」のあるメイク。大切なのは引き算をすること&ふんわり感✧ 思わず男性が目を奪われちゃう、フェロモン♥メイクを伝授します！

昔はギャルも好きだったけど、もう濃いメイクはぶっちゃけ怖い！

OVER25のメンズ限定♥ 本当の男ウケメイクについて聞いてみた！

Q4 好みのリップの色は？

1位 ピンク系
2位 ベージュ系
3位 オレンジ系

広告制作会社勤務（28歳）こやなぎさん
ピンクって女性らしいイメージ。顔から浮かないものいいですね。

ちなみに1票も入らなかったのは レッド系!!
レッド系は支持率低め。おしゃれ感はあるけど、男ウケは最低みたい★

Q1 どんなメイクの女性が好きですか？

飲食店勤務（30歳）稲島啓太さん
メイクを落としたときに「あー残念！」ってなるのがイヤだから！

サービス業（29歳）ヒロキさん
エロい中にも品を感じる（笑）！大人になると上品さって大事。

バー経営（38歳）甲斐雅也さん
美人じゃないとナチュラル系のメイクは似合わないと思うから！

会社経営（31歳）TFさん
作りものっぽいメイクより、素材をいかすメイクをしてほしい！

1位 すっぴんに近いナチュラルメイク♥
2位 リップを強調したセクシーメイク♥
3位 目力強め系メイク♥

ちなみに1番不人気だったのは… つけまバサバサギャル風メイク！
「作ってる感がイヤ」「ケバくて怖い！」という意見が多数！

Q6 自分の彼女のメイク時間、許せるのは？

回答	割合
15〜30分	79%
15分以内	10%
30分〜1時間	7%
永遠に許せる	4%

大多数が30分が限界。女性には短すぎるけど「すっぴんと離れないで！」（今出さん／会社員・25歳）のように、ケバくなるのがイヤみたい★

Q5 今まで女性のメイクを見て、正直引いたのはどんなとき？

1位 つけまが長すぎる!!
2位 顔と首の色が違う!!
3位 アイメイクが汚い!!

「長いつけまは横顔が虫っぽい」（TFさん／会社経営・31歳）「ファンデが浮いてるとがっかり」（青江さん／会社員・29歳）など意外と見られてる！

Q2 女性の顔でつい注目してしまうパーツは？

IT会社勤務（28歳）谷 真さん
どんなにキレイにメイクしてても、肌がザラザラだと台無しだから。

大学病院医師（31歳）トミさん
触った時に気持ちイイから♥ 美人の条件＝美肌って気がする！

1位 ツルツルのお肌
2位 大きな目
3位 セクシーな唇
4位 キレイに通った鼻

職人（31歳）カズオミさん
若く見えるし、すべすべの肌って頬ずりしたくなります（笑）！

ということで 結論！

男性が本当に彼女にしたいのは
肌はツルツルなのにすっぴんに近くて、薄めのつけまで盛った顔！

飲食店勤務（34歳）押出浩之さん
メイクが濃いと、どうしても商売の香りが…。顔のギャップは最小限でお願いします！

カメラマン（37歳）都鳥圭太さん
薄メイクの方が優しそうに見えるし、濃いメイクよりも大人の色気を感じます！

サービス業（25歳）三好勇司さん
昔はギャルが好きだったのに、今は清楚でキレイなお姉さんが好きになりました！

Q3 メイクした顔とすっぴんの落差、許せるのはどこまで？

編集者（34歳）ケイスケさん
彼女だったらなおさら、素顔とメイク後の差がありすぎるとショックかも

広告制作会社勤務（30歳）ワタルさん
ナチュラルメイクが好きだし、メイクがヨレたときにみっともないから。

回答	割合
ほぼ変わってほしくない	40%
同一人物とわかる程度ならOK	29%
目が小さくなる程度ならOK	19%
メイク後がかわいければ別人レベルでもOK	12%

Sayo Hayakawa

触れたくなるような柔らかツヤ肌で視線を独り占め♥

モテ番長・沙世の新メイクをCHECK!!

BASE&CHEEK

高い位置にチークを入れてふっくら見せる

ファンデ後、お粉は使わずツヤを残すのがこだわり。コケて見えないよう、チークはニコッと笑って盛り上がる部分に丸くぼかす！

A,ファンデはコンシーラーとコレだけ。カバー力がピカイチ！ カバーマーク フローレス フィット FN10 B,華やかなピンクで血色よく見せる♪ 夏ならコレくらい明るいピンクが◎！ シャネル ジュ コントゥラスト ウルトラローズ

LIP

3層リップで自分に一番似合う色が完成！

1. 口紅はややオーバーめにたっぷりと。このあとコンシーラーを重ねるから、ちょっと濃いくらいが調度イイんだよね
2. スティック状のコンシーラーを重ねて色を中和♪ 唇にあるホクロを隠したくて始めたワザだけど、ぽってり感もでる
3. 最後にグロスをまんべんなく塗ってコーティング。ミルキーなピンクで、キスしたくなるようなお色気リップにするよ♪

A,マットな質感でクリアな発色。シャネル ルージュ アリュール ヴェルヴェット レグズベラント B,ほどよく口紅の色をぼかしてくれる♪ ケイト スティック コンシーラーN ナチュラルベージュ C,ひと塗りでツヤツヤリップに✧ 唇が荒れないのもうれしい♥ シャネル ルージュ アリュール グロス アンソランス

EYE MAKE

ラメシャドーで女性らしさをプラス♪

1. Aで目頭〜目尻までベースラインを引き、Cで引き締める。目尻の延長ラインはリキッドで付け足すよ
2. シャドーは1色のみ。Bの左上の色を二重幅と下目尻の1/3くらいにオン。チップで塗ったら指でなじませる♪
3. Dのキラキラシャドーをアイホールに重ねて輝きを✧ ほのかなゴールド感で華やか＆セクシーになれる♥
4. つけまはEとF。毛束が繊細なものが男性ウケよし。目尻をオーバーしすぎると無理してる感が出るので×
5. 上下にGを軽く塗って自まつとつけまをなじませる。つけまには繊維ナシでお湯で落ちるタイプが◎♥
6. まゆはペンシル派！ 沙世はまゆげが多い方だから、足りない部分を1本1本描き足すくらいでOKなの★

A,芯が柔らかい♥ シャネル スティロ ユー ウォータープルーフ ヌワール アンタンス B,使う色によって顔の印象を変えられる♪ 同 レ キャトル オンブル ラフィヌマン C,濃い黒で瞳を強調！ 同 リンニュ グラフィック ドゥ シャネル ヌワール D,ジェル状なのでぴったり密着する 同 イリュージョン ドンブル ヴィジオン E,細めな毛束が◎！ ドーリーウインク アイラッシュ No.2 F,同 No.5 G,塗ってもつけまが傷まない！ メイベリン ボリューム エクスプレス マグナム スーパーフィルム H,極細芯で好みのまゆになれる★ スージーNY スリムエキスパートEX ライトブラウン

Sayaka Araki

ピンクブラウンのシャドウで子猫系な甘え顔に♥

CLOSE UP!

カラコンは フォーリンアイズ ハニーブラウン

この顔から Change!!

下つけま＆濃いブラウンの下シャドーで目元を強調してデカ目に！

シェーディングで輪郭を囲んでフェイスラインがとがってる！

さやかは NO下ライン&下つけまで モテface♥

濃いアイメイクは絶対ウケないから、目元は必要最低限に。大切なのは欲張らないコト！ あとはフチありのカラコンにするとだいぶ印象違うよ♥

EYE LASH

上はフサフサにする分、下まつげはマスカラのみ！

1 つけまの前にAを塗って、まつげ1本1本を立ち上げておく。根元付近に多めに液をつけるとしっかり持ち上がるよ✧

2 下まつげはつけまをしない分、マスカラをたっぷり塗って存在感を出す。目頭側は軽く、目尻側は多めにオン。最後にとかして。

3 上のみBのつけまを装着。目頭を少しあけリキッドラインで延長させた目尻に合わせてつけて、自然に目の幅をUPさせる！

A,昔売ってたこのタイプが好きで、海外行ったときまとめ買いする♥ メイベリン ボリュームエクスプレス B,まつエクの調子に合わせて変えるけど基本はコレ。ダイヤモンドラッシュ キャッツeye

EYE LINE

目の形に沿ったラインで薄メイクに見せる

1 ラインはペンシル→リキッドの順。まずAでまつげのキワを埋めるように目頭〜目尻まで細くラインを引く★

2 Cの左上の色で①で引いたラインをぼかす。シャドウでぼかすことでにじみを防げるし、自然な陰影が出せる

3 ②で使ったブラシで下目尻に少しだけ黒を入れる。シャドウは足さず、ブラシに残ってるくらいの量がベスト！

4 Bで細くラインを引き、目尻は少しだけ太くする。まぶたのカーブに合わせて、3ミリほど目尻を延長させる

A,キワギリギリに引いても痛くない♪ シャネル ル クレイヨン コール ヌワール B,描き心地がいいしにじまないから、リピート中。ラブ・ライナー リキッド ブラック C,左上の黒をラインをぼかすのに使ってるよ！ M・A・C アイシャドウパレット（限定品）

EYE SHADOW

いつものブラウンにピンクをプラスして甘さを

1 まゆ下にハイライトとしてAの左下の色を塗る★ 太めのブラシでサッと入れると自然な立体感が出てくすみも消える

2 Bの左から3番目の色と5番目の色を混ぜてアイホールに広めにオン。ピンクを入れることでガーリーな雰囲気になれる♥

3 ②と同じ色を下まぶたにチップで塗って、涙袋を強調させる。ココをぷっくりさせるとセクシーで優しい顔に見える✧

A,シャドーはもうずっとコレ。肌なじみ抜群！ M・A・C アイシャドウパレット（限定品） B,使えるカラバリが◎。ラメ感の少ない質感も好き♥ ハワイのドラッグストアで買ったアイシャドー

BASE

夏は白浮きしないセミマット肌でヘルシーに

1 超キホンだけど、肌色に合わせて季節でファンデを変えてる★ いかにも塗ってます感が出ないように、指でよく伸ばす！

伸びがいいから少量でOK。お肌の潤いもキープ！ M・A・C ミネラライズ モイスチャー ファンデーション

2 パウダーファンデをブラシでふわっと重ねて、サラサラに。パフよりブラシの方が粉っぽくならないし、毛穴も消えるよ✧

皮脂を吸着するからメイク崩れしにくいよ♪ M・A・C スタジオフィックス パウダー プラス ファンデーション NC40

CHEEK

ピンクのチークをいつもより丸めにぼかして優しげに♥

M・A・Cのチークは発色がいいから、ブラシで少しずつ広げるのが◎。頬骨を中心に、丸めにぼかして。

イエロー入りのピンク＆ほどよいパール感で肌がキレイに見える★ M・A・C ミネラライズ ブラッシュ デインティ

Kanae Sugiyama

ネコ目ラインとぼかしシャドウでツンデレface♥

CLOSE UP!

カラコンは センス マニアオペラ ブラウン

この顔から Change!!

マット肌＆パール感の強いピンクリップでなつかしいギャル感が！

囲み目ラインと目頭の切れ込みラインでアーモンドeyeを作ってた。

杉かなは 黒コンとエロリップで モテface♥

すっぴんと離れすぎないメイクがルール。ラインは目尻だけ強めに入れて、リップはヌーディーカラーで大胆にオーバーさせるとエロい顔になれる♥

LIP

唇のラインを偽造して厚みのあるセクシーリップに

1 薄い唇がイヤだから、リップペンシルで理想の形を描いちゃう♥ 口紅の前にラインを作っておけばにじみも防げる♪

柔らかい芯でスルスル描けて、唇にピタッとフィット♪ アディクション リップクレヨン デイトリップ

2 ①で作ったラインの内側をAで丁寧に塗りつぶし、Bのグロスを重ねる。中央にやや多めに塗って立体感UP！

A,発色がいいのに透明感もある♥ エスティ ローダー ピュアカラー クリスタル シアーリップスティック クリスタル ベビー クリーム B,濡れたようなツヤと落ちにくい質感が◎！ シャネル アクアルミエール ボンボン

EYE SHADOW & LINE

ブラウンの陰影で目尻ラインを際立たせる✧

1 アイホールにAの右上の色をブラシでふんわりのせる。優しいブラウンで自然な陰影が出て、重く見えない♥

2 Bのジェルライナーで上ラインを引く。目尻ラインは後から足すので、ここではまつげのスキマを埋める程度★

3 下まぶたにAの右下の色をオン。目頭側は空けて塗り、目尻側はやや濃いめにぼかして目尻を強調させる！

4 上にC、下にDのつけまをつける。下つけまはヌケ感が出るように、目頭薄めで目尻濃いめのものをチョイス★

5 Bで再度ラインを引く。目頭から目尻までつけまの根元の上に引き、目尻をハネ上げて三角形に塗りつぶす😊

6 上まぶたの目尻側1/2にAの右下の色を丸く入れ、下目尻に左下のブラウンを入れて目尻ラインとなじませる。

A,自分で色を選んでパレットにできるから捨て色ナシ♪ アディクション アイシャドウ（色番不明） B,キワのラインも落ちにくいからずっとジェルを愛用してる♥ メイベリン ラスティング ドラマ ジェルライナー C,ネコ目ラインに相性◎なボリューム！ ダイヤモンドラッシュ リッチeye D,自然な束感で目まつっぽく盛れる😊 ドーリーウインク アイラッシュNo.14

EYE BROW

細眉は古い！ 自眉をいかして ナチュラルに🐱

1 素のまゆげにマスカラをつけて、毛流れを整える。まゆげがしっかり生えてる人は、先にマスカラを塗った方が形を決めやすい★

まゆげ1本1本にしっかり液がついて、長時間眉色をキープ。ケイトアイブロウカラーN LB-2

2 ①で整えたまゆげのスキマを埋める感じでパウダーをのせる。眉頭は薄く、眉尻はしっかりめに描いてくよ😊

3色入りで、理想的な茶眉が作れる優秀アイテム！ ケイト デザイニングアイブロウN EX-4

BASE & CHEEK

肌荒れしないような アイテム選びで 美肌をキープ✧

1 ファンデはパウダー派。頬、おでこ、まぶた、鼻、あごの順に伸ばして肌色を均一に。細かい部分もしっかり。

ベースは日本のメーカーって決めてる！ コフレドール シルキィフィット パクトUV（モイストキープ）

2 チークは丸めに入れてかわいさアピ✧ 目元は強めにする分、チークで甘さを出してバランスを取る作戦♪

汗や皮脂で落ちにくく、色持ちがいい♥ レブロン マット パウダー ブラッシュ シルキーブラッシュ

Mie Miyoshita

CHEEK
薄め発色のチークでふわっと感を出すよ

ほんのり色づいて、内側から赤味がにじむような頬になれる♪　ラブーシュカ ハッピープレイングチーク OR-1

ふんわり発色するチークの方が調子イイって気づいて、M・A・Cから変更♪　太めのブラシで丸くぼかして優しい印象にね★

EYE SHADOW
ゴールドとピンクでまとめてキメすぎない目元に

A,粒子が細かくてまぶたに密着してくれる。M・A・C スモールアイシャドウ ゴールドビット　B,女性らしいピンクブラウン。同 パラディスコ　C,濃いブラウンは引き締め用に。同 エスプレッソ　D,似合うよって娘がプレゼントしてくれたの♥　ひと塗りで目元がパッと明るくなる！　ラヴーシュカ キャンディーポップシャドウ BE-1

1 Aのシャドーをブラシでアイホール全体にぼかす。肌になじむゴールドをベースにすることで、まぶたのくすみをオフ✧

2 Bのピンクを二重幅に入れ、Cを下目尻に細く入れてライン代わりに。下ラインを引かない分、シャドーで引き締める★

3 ハイライト的にDを目頭にくの字に入れる。光りすぎないホワイトベージュのパールが目をうるうるに見せてくれるよ♥

EYE BROW　まゆげは必ずパウダーでふわっと！

ペンシルだと細くてキツいまゆげになっちゃうので、パウダーのみで仕上げて太さを出す♪　眉尻もしっかり描き足すよ！

真ん中の色で眉全体を描いて、右で眉尻を描き足す。ヘビーローテーション パウダーアイブロウ＆ノーズシャドウ 01

LIP　モトの形をいかしたリップメイクでナチュラルに

Aを輪郭通りに塗ったらBをたっぷり重ねる。チークと同じオレンジ系を使うことで、顔に統一感を出してくよ★

A,口紅は夏っぽいジューシーなオレンジ。バニラの香りも好き♥　M・A・Cリップスティック エバーヒップ　B,珍しいパウチ入りのルージュ。厚みのあるツヤ感が◎！　ラヴーシュカ ドレスチェンジルージュ OR-2

CLOSE UP!

カラコンは
忘れた♥

淡色メイクにしてたらブログに質問殺到★

若い時はどんなメイクでも似合うけど、大人になったら薄い色の方がしっくりくる♪　結局、清潔感のあるメイクが万人ウケするよね♥

美恵はチークもリップも淡オレンジにしてモテface♥

この顔からChange!!

濃いめに重ねたアイシャドーで目元が重い印象★

発色の強めなチークで頬を主張しすぎ！

Sayaka Yonemoto

CHEEK
濃淡2色のチークで自然な血色に見せる♥

A,濃いピンクは頬の中央に狭めに入れて上気したような印象に。M・A・C シアトーン ブラッシュ ピンクスゥーン　B,コレで濃いピンクをぼかすと、顔が立体的になる！　同 パウダーブラッシュ ウェル ドレスト

1 Aのチークを頬の中央に丸く広げる。中心～外側に向かってだんだん薄くなるようにブラシを動かすよ✧

2 Bの薄いピンクを、頬骨から上に向かって広げ、①のチークをぼかす。自然なグラデができて清楚に見える♪

EYE SHADOW
ラメ入りのベースで瞳をうるっと見せる

A,冬の限定品のシャドー。上品な4色で、ピンクグラデがカンタンに作れる♪　シャネル REGARD SIGNE DE CHANEL QUADRA　B,さすがの発色で、ひと塗りで甘めfaceに♥　M・A・C スモールアイシャドウ ピンクヴィーナス　C,控えめなキラキラ感が程よい！　アイメイジング コスメライン 涙袋美容液

1 涙袋にCのベースを塗って、指でトントン叩いてなじませる。パールピンクのラメでクマ消し＆瞳がうるうるに見える♥

2 Bをブラシでアイホール全体に広げたら、Aの右上の色を二重幅に重ねてピンクのグラデを作る✧ ブラウン1色より甘め♪

3 下目頭1/3にAの右下の色を入れて、涙袋を強調。目尻側には左下の色を細く塗ってぼかし、ちょいタレ目に見せる

EYE LINE　目尻のハネ上げ＆下ラインはナシ！

まつげのスキマを埋める程度に上ラインを引き、目頭に少しだけ切れ込みを入れる。足りないくらいでストップ。

黒の発色がよくて、にじみ知らず♪　ラブフロー クチュールライナー フォーアイ キャビアブラック

LIP　ベージュリップは男性ウケ×！

AとBを重ね塗りして、ほどよいツヤ感のあるピンクリップに。ベージュは不健康そうに見えるらしいので避ける★

A,モトの唇の色を消すために塗るよ。M・A・C リップスティック ミス　B,クリーミーな塗り心地でグロス入らずのツヤ★　メイベリン ウォーターシャイニー ミルキー PK603

CLOSE UP!

カラコンは
エンジェルカラー アネックス ブラック

自分ではやり足りないけど人にはホメられる★

この顔からChange!!

シェーディング＆ハイライトで立体感すごい！

目頭のくの字ライン＆つけま2枚重ねで濃い★

米さやは囲み目ラインをやめてモテface♥

ラインは上だけとか、つけまは重ねないとか、自分的完成の7割くらいでガマンしてみたら評判いい（笑）★　特にラインは囲むと怖がられる！

Manaka

まなかは素肌っぽいベース作りでモテface♥

コンシーラーテクで
厚塗り防止

カラコンは
エンジェルカラー バンビシリーズ

CLOSE UP!

ベースもチークもこってり塗らずに、ふんわりさせるように気をつけてるで★　目元の色味も薄めにして、透け感を出すと◎だよ♥

眉山の角度がシャープでクールな印象！

ななめに入れたチークで輪郭を鋭く削る！

この顔から
Change!!

BASE 薄く伸ばす＆マットにしすぎないのがルール★

❶ 下地やリキッドファンデはスポンジで薄く伸ばす。指だけだとどうしてもムラになるからスポンジは必須！

❷ クマにはBとCを混ぜて塗り、吹き出物やシミはDをミックスしてカバー。場所によって変えるのがこだわり★

❸ マット肌にしすぎると老けて見えるから、粒子が細かくてパール入りのEでほどよくツヤを出すよ😋

A,弾力のある素材が◎。角で細かい部分も伸ばせる♪　メイク用スポンジ　B,保湿力が高くて、目元の乾燥も防ぐ。シャネル コレクトゥール ペルフェクシオン ベージュ クレール　C,2色をMIXして肌色に合わせる。同 ベージュ イヴォワール　D,シミやニキビ跡をなかったことに！　イプサ クリエイティブ コンシーラー　E,細かいパール入りで透明感がUP！　コスメデコルテ マジーデコ フェイスパウダー 11

CHEEK 骨格に合わせて入れて若見え効果！

笑ったときに高くなる位置に、4色を混ぜてぐるっと広げる★　自然な立体感が出て◎！

4色をミックスすることで、肌浮きせず自然になじむ♪　ジルスチュアート ミックスブラッシュ コンパクト06

EYE BROW 眉山はなだらかなカーブを意識して描く

パウダーをブラシに取り、くるくると小さい円を描くようにまゆげを描いていく。こうするとふんわりしたまゆげになれる♥

やや固めの質感で、まゆげのスキマにしっかりフィットするよ★　ドーリーウインク アイブロウパウダー 01

EYE SHADOW 目尻のブラウンシャドーでキュートなタレ目に♥

上つけまは毛束が細くて、フサフサしてるものがおすすめ。二重幅を邪魔しないし、上品に見える✧

Aの右下の色を下目尻にぼかして、優しいタレ目を演出。下つけまをズラしても、不自然に見えない♪

A,メイクさんも愛用してる超優秀なブラウンパレット。ルナソル スキンモデリング アイズ 01　B,まつエクみたいな自然なボリューム感。デコラティブアイラッシュ プレイキュート #2

Erina Okuyama

絵里奈は涙袋を光らせてモテface♥

目の周りを黒く

カラコンは
キュウィートブラウン

CLOSE UP!

つけまやリキッドラインをやめて、目の周りの黒面積を減らしたら優しげになれた♪　さらに、使う色味を淡くするとピュア感が出ます♥

目尻を延長したラインで目の横幅を広く！

のっぺりとしたマット肌でなんだか地味？

この顔から
Change!!

BASE&CHEEK ファンデもチークも指で塗って肌に密着させる✧

A,潤いを逃がさず、肌の乾燥を防いでくれる。カバー力があるのに素肌っぽい！　カバーマーク エッセンスファンデーション BN10　B, テカリを防いでサラサラ肌に。同 ラスティングベース　C,シャドーとチークのパレット。チークのみ使用。ロラックアイシャドウ＆チーク（色番不明）

AとBを指で薄く広げてベースは完了★　パウダーは使いません。チークもCの右側を指で広げて、なじむまでぼかして完了。

EYE MAKE マスカラで自まつげを強調した「うぶメイク♥」

❶ Aの右上の色をチップで涙袋にオン！　ラメ入りのラベンダーが目元を明るく見せてくれます♪

❷ ラインはペンシルのみ★　少しタレ目に描いて、甘えた表情に♪　リキッドより柔らかい雰囲気です。

❸ NOつけまだからマスカラ命！　根元から毛先まで丁寧に塗り1本1本を濃く。下まつげも同様に。

A,贅沢なラメ感で輝く目元に。ケイト クリスタライズ クオーツ PU-1　B,なめらかに描ける。マジョリカマジョルカ ジュエリングペンシル　C,カーブしたブラシで短い毛もしっかりキャッチ！　インテグレート ラッシュ リアルグラマー BK999

EYE BROW 太め＆ぼかしまゆげで目と眉の間隔をせまく

眉の角度はなだらかになるよう意識。パウダーで描く方が、ほわっとしたナチュ太眉が作りやすい♪

使いやすい3色入りでノーズにも使える。インテグレート アイブロー＆ノーズシャドー BR731

PART.1

ダイエットをする
きっかけはココから!!

メンタル編

ダイエットを始めるにはきっかけが、続けるには強い意志が必要!! 気がつけばダイエットしてることすら忘れてる、というあなたもコレを読んで、真夏に向けてLet's脱デブ!!

QUESTION.1

ダイエットしなきゃ!
って思うのは
どんなとき？

恋しているときは常に。
(杉山佳那恵さん・28歳)

1年前のパンツは入るのに、スカートがキツくなったとき。要は脚に変化はないけど背中とお腹に肉がついたってことだと気づいた💧 (ゆきさん・28歳)

むくみが毎日続いたとき。そのままむくみが定着しそうで恐怖。(美咲さん・29歳)

体重が1キロでも増えたら!
(MERIさん・33歳)

スキニーデニムを履いたときの太もものパツパツ具合がひどくなったとき。(森真由美さん・31歳)

膝小僧に太ももの肉がのったとき。しかもデニムを履いてまでもそれが分かるとき。(まりこさん・25歳)

お尻と太ももの境目がなくなってきたとき!!
(佐藤ゆりさん・30歳)

BODY!!

このページはコピーして壁に貼ってモチベUPにお役立て下さい♥

「今年の夏こそヤセる!」と毎年言い続けてるのに、年が経てば経つほど歳がバレる体形になってない？ 25歳を過ぎたお姉さんたちの「ダイエット」とは、健康管理と肉のたるみ防止がポイント!! 若い頃とは違う、1年前とも違うみんなのダイエット技をご紹介!!

PHOTO_Yoshinobu Bito,Nobuyuki Sasaki[P47YU-KA] HAIR_Emiko Matsumae EDIT&TEXT_Haruka Noda

パンツを履いたときに脇腹の肉が乗った💧 (麗子さん・27歳)

夏になると必ず毎年思ってる。ってことは毎年変化がないってコトですが💧
(池田麻奈子さん・28歳)

毎日!!
(水野祐香さん・33歳)

ブラにワキの肉がのったとき。それは胸じゃなくて肉だと気づいたとき💧 (美智子さん・34歳)

キレイな人が集まる場所に行く予定ができたとき。焦る。(木村美和子さん・31歳)

QUESTION.2

続けるのが一番難しいダイエット。継続させるための自分ルールは？

最近おなかとか背中とか、胸&尻のラインも気になってきた

ただ細いだけじゃもうダメな、25歳以上のダイエット!!

脱デブ!! カーヴィ

挫折しそうになったら、今まで頑張ったご褒美として露出の多い服をあえて買う。結果、ヤセないと着れないからもっと頑張れる。（池田麻奈子さん・28歳）

気合い!!

（森真由美さん・31歳）

「痩せれば今以上に毎日が楽しくなる♥」と言い聞かせてます。（けいこ・29歳）

体調がいいからっていつも以上のダイエットをしない。

結局翌日以降に疲れが出て、やりたくなくなるから。（宮下美恵さん・33歳）

ダイエットは明日からじゃなくて、今でしょ‼ 「明日やればいっか」を止めれば、意外と毎日続くものです。（涼子さん・29歳）

ダイエットは「する」ことじゃなく、女の生き様であると自覚する。「太らない」という生き方を決断すること。（MERIさん・33歳）

毎日全裸で鏡の前に立つことを習慣に。体への執着心を高めます。（LALAさん・33歳）

理想体形の人の画像を見て、その体形じゃなきゃただのデブ、って自分を洗脳する‼（鈴木愛美さん・26歳）

ヤセる魔法なんてないし、重力に一生勝てる肉なんてない。

「ヤセたい」じゃなくて「ヤセる！」と強く思うこと。（水野祐香さん・33歳）

「体重管理ができないなんてみっともない！」と思い込むこと。どうしてもお菓子を食べたくなったときには少女時代の画像を見て奮い立たせる。（花房香央里さん・27歳）

ツラいダイエットはしない。ゆるーくできるダイエットこそ続く。

（まなかさん・26歳）

好きな人とつき合っている自分を妄想する。みんな妄想に登場する自分って、なぜか都合良くスタイルがいいでしょ？（佳代子さん・33歳）

PART.2
今日からできる
ダイエットの序章!!

食事制限編

"今"ダイエットを始めるなら目の前の食事を変えるのが手っ取り早い! いつもの飲み物を変えたり、朝ご飯を軽くするだけでヤセやすい体質に改善される♥ 無理はせず健康的にね✧

カロリーをおさえ、腸内環境も良くする♥

1 アサイーダイエット!!

アサイーは栄養価が高く、ポリフェノールの量はブルーベリーの約18倍なんだとか!! その他女性の体に欠かせない鉄分やカルシウムも豊富なので、美容に最適✧ 食事を抑えてもアサイーがあれば健康的♥

私が実践中!

セットサロン アンジェリカ経営
(31歳/東京都)
Angelさん

コストコに売ってる冷凍のアサイーを愛用中★ いつもバナナと豆乳を入れたスムージーにして飲んでるよ♡ 朝飲むと1日すごく調子が良くて、1日元気でいられるし、快腸なの✧ 代謝も良くなるから前よりヤセやすくなった♥

効果
- 便秘によるお腹膨れ解消
- 肌荒れ解消
- イライラ解消
- 眼精疲労解消

出来上がり♥

アサイードリンクの作り方

材料
- ♥アサイージュース
- ♥ヨーグルト
- ♥豆乳
- ♥バナナ
- ♥ハチミツ
- ♥氷

1 **アサイーとヨーグルトをMIX**
ここではアサイージュースで代用。濃縮ジュース50ccにヨーグルトを大さじ2杯入れる♥ コレだけでもおいしく食べられちゃう♡

2 **バナナを入れて甘味をプラス✧**
バナナを1本入れるよ♥ 甘いのが好きな人は2本入れてもOK。お砂糖の代わりになるからここで甘さ調節。足りなければハチミツを♥

3 **豆乳を150cc入れるよ♥**
150ccだと濃厚な味に仕上がるから豆乳味を強めたければ200~250ccくらい入れて。豆乳が苦手な人は牛乳でもOKだよ★

4 **氷を入れてミキサーで粉砕!!**
氷をたっぷり入れればスムージーになるけど、氷をあとから入れてジュースにしても飲みやすい♥ しっかり粉砕して完成★

Lemi家の家族全員がコレでヤセた!!

2 低GI値ダイエット!!

GI値とは、それを食べた後にどれだけ血糖値が上がるかという食品ごとにつけられた数値。太る原因は食後に血糖値が急上昇し、インシュリンの分泌量が多くなるから。つまり、GI値の低い物を摂取すれば、どれだけ食べても太りにくいんです♥

私が実践中!

看護師(26歳/神奈川県)
独身・子供なし
Lemiさん

好きなものは何でも食べるしたくさん食べる。低GI値の順に食べることさえ守っていれば太らない♥ コレが飽きないポイントは全部を低GI値の食べ物にしないこと。数値の低いものから食べて最後に好きなものを食べればストレスなし♡

ある日のLemi食①
外食シリーズ① ハンバーグ定食
つけ合わせの野菜→お味噌汁→ハンバーグ→ご飯の順に食べます♡ 白米だけ残っちゃって味気ないからソースをまぶして食べたりも。

ある日のLemi食②
外食シリーズ② ステーキご飯
コレの前にスープを飲み→お肉→マッシュポテト→ご飯の順に。つけ合わせが炭水化物ばかりなので最後はちょっと飽きぎみでした(笑)。

低GI値基本のキ♥

食べ物はなるべく茶色を選ぶ!!

じゃがいも < さつまいも
うどん < そば
白米 < 玄米
食パン < ライ麦パン
塩 < しょうゆ

野菜→たんぱく質→炭水化物

イージーファイバー お通じの改善に役立つ 食物繊維

GI値が低い食べ物は白いものより茶色い食べ物♥ 野菜、酢の物も血糖値を上げにくいのでコレから先に食べて。なければイージーファイバーなどの食物繊維で代用するのもOK♡

効果
- バランス良く食事が摂れる
- 生活習慣病の予防
- 肌荒れ解消
- むくみによるデブ解消

私もやってる!!
食卓にならんだものはカロリーが低いものから順に食べるよ♥ 特に野菜は必ず一番最初に! 空腹時にいきなり油物を食べると超吸収しちゃって太るし、肌にも悪い💧 野菜類で土台を作っておくと食べ過ぎ防止にもなる♪

トレーラー運転手(28歳/千葉県)
独身・子供なし
渡辺かなえさん

カラダの無駄を排除してくれてくびれもできる!!

3 酵素de断食ダイエット!!

酵素には体の代謝を促進する「代謝酵素」と、食事を分解・吸収する「消化酵素」があり、ドリンクで補うことで体の働きを良くするよ♪

私が実践中!

専属モデル(30歳／東京都)
独身・子供なし
早川沙世

普段からお酒の量が多いこともあって油断するとすぐ太る体質だったの。でも酵素を飲み始めてから肌の調子は良くなったし汗もかくようになってむくみにくくなったよ◡̈ どうしても翌日むくみたくないときは酵素だけでご飯はナシ♥

効果

- **代謝アップで肌荒れ解消**
- **暴飲暴食しても太りにくい**
- **おなかぽっこりは即解決**

飲んでるのはコレ!!

飲み方

丸1日酵素だけの日は、1回50～60ccを5回くらいに分けて飲んでるよ♥ 原液そのままでもいいし、夏はお水やソーダで割ってもおいしいく飲める◡̈

飲むタイミング

断食の日は食事の時間＋お腹が空いたら。ご飯を食べる日は胃がからっぽになった朝に飲むと腸が活性化するし快便だし１日元気★

短期集中なら酵素以外は基本断食!! でもガマンはしない♥

明日お腹を引っこませたい！ っていうときは酵素しか飲まないし、間食も酵素ゼリーにするよ★ でも毎日それじゃストレスが溜まって精神的に良くないから、食べたくなったら乳製品を。健康を考えて極端な断食は3日まで。

乳製品は手軽に食べられて満足感もある♥

朝だけ控えて昼、夜はがっつり食べるからストレスなし!!

4 朝ファスティングダイエット!!

ファスティング=「絶食」という意味。朝だけ栄養価の高い飲み物に置き換えることで、エネルギーを補充しつつ消化器の動きを活発に。

私が実践中!

専属モデル(29歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

朝起きたらまずは酵素を飲みます。突然ご飯を入れちゃうと今まで寝ていた内蔵がびっくりしちゃって消化に良くないそうなので。朝内臓を休ませてあげる分、夜は好きなものを好きなだけ食べてるけど、むくんだり太ったりしにくくなりました◡̈

効果

- **カロリーの摂り過ぎ防止**
- **おなかぽっこりは即解決**
- **肌荒れ解消**
- **免疫力アップ**

けいこの１日のメニュー♥

8:30 朝
朝は酵素のお水割りで体を起こします♥
飲んでるのは「生酵素」というもの。酵素がないときは野菜ジュースや100%ジュースなど栄養があるもので代用。体が少しづつ起きるのが分かる♥

12:00 昼
汁物や野菜から食べて徐々に胃を慣らします
主食、野菜、たんぱく質が並ぶように心がけてます♥ この日はお魚お肉がなかったので、たんぱく質は納豆で代用。脂ものはなるべく夜！

15:00
おやつの時間。食べたいときは食べる
アイスクリームが大好きなのでよく食べてます。空腹過ぎるときに食べると糖分を吸収しやすいので、おやつ類はなるべくお腹がすく前に食べます♥

20:00 夜
好きなものを好きなだけ食べるのが夜です！
朝消化器を休め、昼に起こしたので、夜は内臓も元気。夜は好きなものを好きなだけ食べます♥ この日はハンバーグ。副菜は野菜多めにしました★

食物繊維をたっぷり摂ってお腹ぽっこりをなくす!!

5 キャベツダイエット!!

ビタミンC、K、Uがたっぷり含まれているキャベツ。疲労回復や血液の流れを良くする働きがあり、食物繊維も豊富なので代謝UPに最適★

効果

- **便秘解消＝お腹ぺたんこ**
- **むくみ解消**
- **肌のくすみを解消**

私が実践中!

プリュミィ代表(29歳／愛知県)
独身・子供なし
鈴木きおみさん

朝と晩の主食をキャベツに♥ 何の味付けもなくそのまま食べることもあるけど、白米をキャベツに置き換えたりして飽きないようにアレンジ！ １週間続けるだけでおなかまわりがスッキリしたし、肌の調子も良くなってきました◡̈

1玉100円のときが狙い目♥

キャベツレシピ1

基本は千切りにして食べやすく★

どんな味付けにするときでも、そのまま葉をかじったりせず千切りに。食べやすくしてあげないと、食べる行為に飽きちゃう💧

キャベツレシピ2

カレーの概念を覆す新メニュー

♥カレー ＋キャベツ

カレーライスじゃなくて「カレーキャベツ」。鷹の爪を入れて発汗作用も期待し、Wダイエット♥ キャベツはいつもより細かく刻んでご飯みたいにすくって食べられるように調節してます★

脂肪燃焼効果もばっちりです♥

♥スンドゥブ＋キャベツ

スンドゥブが辛いので脂肪燃焼できちゃう♥ 白米がつきもの！ って思うけどここはキャベツにしてカロリーセーブ。キャベツとの組み合わせもすっごく美味しくて、たくさん食べられちゃいます♥

お腹がすいたら即ご飯!! はデブのもと!!

6 空腹時 炭酸水ダイエット!!

炭酸ガスによって血行が促進され、走っているときと同じ状態の血流になってエネルギー消費量がアップ。炭酸水はダイエット効果の宝庫✧

私が実践中!

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー
(32歳／東京都)
独身・子供なし
水野祐香さん

お腹が空いたら何か食べる前に炭酸水！ 普通のお水よりも飲みごたえがあるから食事した気持ちになれて、間食をセーブできるんだ◡̈ 便秘解消にも良いからおなかのハリや肌荒れとは無縁になったよ★ お気に入りはレモン味のもの。

効果

- **便秘解消＝お腹ぽっこり解消**
- **疲労回復**
- **美肌効果**

味がついてれば飲みやすい◡̈

明日お腹を凹ませたいときの緊急技!!

7 24時間お水だけダイエット!!

胃がからっぽになる分、仕事のない消化器はたまった脂肪の燃焼や老廃物の排出を始めるんだとか。お水だけで過ごせば翌日すっきりした体に♥

目標4ℓ!! このあとの甘いものは厳禁!!

24時間終わったらお粥とか野菜とかお腹にやさしくてカロリーの低いものから食べるよ。胃がなんでも吸収しやすくなってるから、甘いものなんて絶対NG!!

吸収しやすい軟水が◎

私が実践中!

広島の看護学生(28歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

断食をはじめて20時間経つころから宿便がすっごく出るの！ お水ばっかりでむくむかな、って思ったけど、丸一日食べないだけで体が軽くなるしむくみもなくなってるから自分の本当の体形が分かる★ お腹まわりもスッキリするよ♥

PART.3

日々の積み重ねが
明日の自分を変える

エクササイズ編

おうちで過ごすちょっとした時間にできる簡単エクササイズ♥　大事なのは5分でも10分でもいいから"継続すること"！　今はストイックにやるよりも楽しんでできるものが人気😊

ただヤセるだけではなく、女性らしい体になれる

1 セクシー・ボディ・レッスン ダイエット!!

ハリウッドセレブの「カルメン・エレクトラ」が教えてくれるセクシーダンスエクササイズ♥
今までのストイック系ダンスDVDとは違って、女性らしいなめらかな体を作るのに最適😊

脇の肉～胸のハリを意識して♥

腕を大きく動かして

今度は伸ばすように胸を張って♥

腰をグイッと中に入れて

ポーズをとってその都度静止!!

大げさに歩くようなポーズ

腕を大きくふってデコルテ美人に✧

腕を左右に大きく振るだけで脇や胸筋が動くからデコルテがキレイになるよ✧　脚のポーズもつけて全身運動♥

お尻、胸を強調した動きをとって

「エロかわボディ」がテーマだからお尻や胸をプリッと出すようなポーズをとるよ♥　これだけでも胸筋や脇腹が痛くなる。

お腹に力を入れて立つよ

基本姿勢はお腹に力を入れて、胸を張って立つこと。最初はそれだけでも体が熱くなってくる！　手足は大きく動かして♥

効果

- くびれができる
- 背中の贅肉が落ちる
- 肩コリ解消
- 二の腕のぶるぶるに効く

私が実践中!

ただヤセるだけでよかったのは若い頃の話。今の歳は健康的でセクシーな体つきが大事だからこのDVDに挑戦★　激しい動きがあるわけじゃないけど、女性らしいポーズを繰り返してると腹筋背筋が痛くなってこの年齢の贅肉に効く✧

歯科医療事務(29歳／東京都)
既婚・子供なし
古橋綾香さん

私もやってる!!

踊るのが好きだから迷わずTRFのダンササイズDVD買った♥　知ってる曲で楽しいから激しい運動でも続く♪　普段使わない筋肉を使うから、ヤセるというよりはカッコ良く引き締まるって感じ♥　夜の空いた時間にやってるよ😊

セットサロン アンジェリカ経営(31歳／東京都)
独身・息子1人
Angelさん

バランス感覚を鍛えてゆがみも整える

2 バランスクッション ダイエット!!

バランスボールのクッションバージョン！　バランスボールよりも扱いやすく、手軽にエクササイズできるよ😊　上に立ってるだけでもバランス感覚が鍛えられて下半身が締まる✧

効果

- 太もも～ふくらはぎが締まる
- 腹筋も鍛えられる
- 姿勢が良くなる
- ヒップアップに効く

低反発マットみたいなぷにぷに感♥

私が実践中!

子供を体操教室に通わせていて、そこでバランスクッションで遊んだのがきっかけ。ふたりともクッションの上にのって、落ちないように押し合いっこして遊ぶだけで全身筋肉痛になりました！　脚や背筋に効いたのは意外です！

サロン・ド・8carat経営
(31歳／東京都)
バツイチ独身・
娘1人・息子2人
若林奈緒さん

マットの上で片足立ち!!

お互い手をつないでふたりで片足立ち

マットから落ちないように押し合い!!

お相撲をとるような感じで全力でふんばる!

男の子も4歳すぎると力が強いから本気で押し合ってちょうどいいくらい！　腕の筋肉が疲れるし、ふんばる脚が鍛えられる！

転ばないように相手をささえて

どっちがよろけても自分も巻き込まれるから、転ばないように支え合うよ！　脚しか支えがないからふくらはぎが鍛えられる。

どっちが長く立っていられるか競争

脚全体～お腹に効くよ！　腕を広げてバランスを保てば二の腕の筋肉も鍛えられる😊　姿勢も整うのでゆがみにも効きそう♥

私もやってる!!

子供と全力で遊ぶとかなりの運動になります！　クッションの上じゃなくても、○の中から出ないように遊ぶとかするだけで足腰使うよね✧　外ではもちろん家の中でもできる遊びだからちょっとした時間にできて◎😊

RUNWAY channelブロガー（26歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

鏡の前でポーズを撮れば、翌日即筋肉痛

3 なりきりポージングダイエット!!

ファッションページに出ているモデルと同じポーズをとるだけで体が火照ってくる、ストレッチ運動！姿勢を正すだけで普段使わない筋肉が使われ、筋肉と脂肪が燃焼されるよ！

私が実践中!

鏡の前でモデルになりきったポーズをとるの（笑）。それだけで即効体が火照ってきて、5分で汗がにじむくらい！ 普段いかに自分の姿勢が悪いか分かるよね♪ 毎日続けてると体のラインがキレイになるし、くびれもできる♥

トレーラー運転手（28歳／千葉県）独身・子供なし
渡辺かなえさん

片足で立ち、腕もポーズを！

体は横、顔だけ正面を向いてくびれねじり！

肩を前に出し、腰はグイッと中に入れる！

普段の立ち方を研究して日頃に備える

自分のいつもの姿勢と比較してみて!
腹筋、脚、肩に力を入れてまっすぐ立つのが本来の正しい姿勢。これで1分黙って立ってるだけでも体がほぐれる気がするよ！

肩を出し、くびれを作ると背肉に効く!!
モデルのポーズって日常ではやらない姿勢が多いから使ってない肉がほぐれてコリもとれる！ このポーズは肩がポイント。

胸とお尻がプリッと出るように♥
体がS字にカーブするよう、背筋を使って背中を反るよ★ おっぱいが高い位置にくるように立つとキレイな姿勢になる♥

基本つま先立ち。ヒールを履いてる気持ちで!
片足のつま先で立ったら、お腹に力を入れてバランスをとるよ！ 胸を張って、腕もしっかりポーズをとって5秒キープ。

例えばこんなの♥

2013年1月号P13

2013年1月号 P12

体力作りこそ、ダイエットの根底

5 ジョギングダイエット!!

早さや走る距離より、継続させることが一番困難なこの運動。継続のコツはツラくない程度にとどめておくこと！ 自分のペースで適度に♥

私もやってる!!
アメリカに行って以来、タクシー病が治って30分歩くくらい余裕に。アメリカのカロリー大なご飯でも太らなくなったよ♥

夜のお仕事休職中（33歳／東京都）独身・子供なし
LALAさん

やり方
- 頻度:週1〜3
- 時間:基本1時間
- 距離:8km

調子が良いと1時間以上走れる日もある。でもそこで欲張ると翌日疲れが出て「もうヤダ」ってなるから規定以上は走らない。

ダイエット効果はもちろん体力作りのために走ってるよ✧。「母親」っていう職業はパワーがないと勤まらないから。体力がないと代謝もあがらないからどんな運動してもヤセにくいし、続かない。エクササイズをする土台として走る！

私が実践中!

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）既婚・娘2人
宮下美恵さん

続けるコツ
無理はしない。30分でもいいから続けるコト!!
「1時間も走ってる時間ないから今日はいいや」ってあきらめちゃうと、ずるずる続いて2度と行かなくなっちゃう!! 短時間でもいいから習慣化させるのが大事!!

20代後半特有の背中〜太ももの肉をやっつける

4 足上げダイエット!!

横に寝転がったら片脚を上下に動かすだけの簡単な運動。普段使わない、外側の筋肉とおしりが鍛えられて引き締まった脚になれるよ✧

私が実践中!

ある日、裸のまま自分の後ろ姿を鏡で見たら、あまりの贅肉とお尻のたるみにショックを受けてそれ以来家でやってる筋トレ！ 脚を上げるだけで下半身全体にかなり効くの！ 贅肉は外側につくから、外側に効くこの運動がぴったり♥

ライター＆TokyoNadeshikoブロガー（33歳・東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

効果
- 膝に乗る太ももの肉解消
- お尻のたるみ解消
- 腰の贅肉解消

1 床に垂直に寝転がって脚をゆっくり上下!!
腰に手を当てて脇腹の肉がちゃんと動くのを確認しながら、1回1回丁寧に！ 1回上げたら3秒上でキープすると効果的♥

2 反対の脚も。脚の裏を天井に向けて!!
脚の裏が変な方向に向いてると、楽な場所しか鍛えられないから、しっかり上げた方向に向けてね。30回／1セットを目安に★

頭をほぐせば顔ヤセにつながる

6 頭皮マッサージダイエット!!

顔の皮膚＝頭皮も同じ皮膚、というのは意外と忘れがち。頭皮をほぐすことで顔の代謝も良くなり、小顔になれるよ😊

「頭の皮膚が堅いと顔ヤセしにくい」って美容師さんに聞いて以来、自分で頭皮マッサージしてる！ とはいっても、爪を立てて頭皮を刺激するだけ。たったこれだけですごく気持ちいいし、確かに顔がむくみにくくなったんだ😊

私が実践中!

主婦（29歳／東京都）既婚・息子1人
神河ひかりさん

頭皮ブラシを使うのも◎♥

特別な場所は特になし。押すだけ！
自分が気持ちいい程度に手に力を入れて頭全体を押すよ★ 最初は頭皮って堅いな、と思ってたけど、毎日やってるうちにだんだんやわらかくなっていくのが分かる！ 1日1分でもやると違うよ。やっておくと翌日のむくみ防止にも◎♥

手はこの形!!

PART.4
暮らしの合間に使えるヤセ小道具♥

道具を使ってひきしめ編

日常生活をしながら使えるダイエット器具♥　少しの手間でヤセやすい体質に改善できる道具がそろったよ。みんなが使ってる秘密道具はコレ!!

1 巻きながら生活してゆがみ解消 とこちゃんベルト

白と青のベルトでそれぞれ矯正する場所が違う★

私が実践中! 主婦（27歳／東京都）既婚・娘1人・妊娠5カ月 谷和香さん

家事の合間に骨盤矯正できちゃう

妊娠中の骨盤のゆるみを防いでくれるベルト♥ 姿勢も正してくれるから変なところに肉がついたりせず、体型を保てるよ。

2 3方向からセルライトを揉みだす 3Dローラー

二の腕の肉にも使える♥

私が実践中! プリュミィ代表（29歳／愛知県）独身・子供なし 鈴木きおみさん

セルライトをしっかりつかんで離さない!!

あらゆる方面からコロコロできるから太もものセルライトつぶしに効果的。今までのコロコロより圧迫感が強くて効いてる〜って感じ

3 気持ち良さのついでにコリも解消 リファ

頭からつま先まで使える★

私が実践中! 歯科医療事務（29歳／東京都）既婚・子供なし 古橋綾香さん

お風呂でもベッドでもコロコロ♥

リファ独特の重みと圧迫感がセルライトに効いてる気がする！ 全身コロコロして体をほぐせば体があったかくなって代謝もアップするし気持ちいい♥

4 キッチンに立つ間中カロリー消費 ダイエットスリッパ

台所に立つときには必須アイテム!!

私が実践中! RUNWAY channelブロガー（26歳／千葉県）バツイチ 独身・息子2人 鈴木愛美さん

家の中を歩くだけでエクササイズ!

かかとが短くなってるスリッパを家の中でずっと履いてる。つま先だけで立ってる状態になるから、ふくらはぎが伸びて鍛えられるよ

5 同じお風呂に入るなら汗をかきたい タリオンの入浴剤

ツルツルのダクダク!!

私が実践中! 歌舞伎町蘭◯勤務（29歳／東京都）独身・子供なし 美咲さん

浴槽に入ってすぐ汗ダラダラ!

ミネラルが豊富な入浴剤で、お湯につかると肌がツルツルになるの 発汗作用もすごいからお風呂に入るだけで運動した後みたい。

6 毎日数値を記録して気持ちを引き締める 体重記録アプリ

体重への意識が高まったよ★

私が実践中! ライター&TokyoNadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし 水野祐香さん

「simple diet」というiPhone用アプリ♥

ひたすら毎日の体重を記録していくだけなんだけど、グラフになるから何を食べたら太るかとか、どうしたらヤセやすいかとか分かる♥

※この数値は編集担当のものであり祐香さんの体重ではありません。祐香さんはもっとヤセています。

7 姿勢を意識すればコレだってダイエット道具 ピンヒールの靴

9cm以上のヒールが◯♥

私が実践中! 主婦&TokyoNadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし MERIさん

姿勢正しくヒールで歩くのって大変!!

高いヒールを履くと前屈みになりがち。そこを注意して姿勢良くいると背筋や腹筋が鍛えられるしキレイに脚の筋肉がつく

8 体内の老廃物を出して代謝を良くする BE-MAX DEPOのサプリ

食後に1錠飲むだけ

私が実践中! アパレルプロデューサー（28歳／大阪府）独身・子供なし 米本さやかさん

ビタミン豊富だから美肌に♥

ダイエット中、偏りがちな食事もこれがあればバランスが取れる♥ ビタミンやリポ酸が含まれてるから食生活の乱れによる肌荒れも改善されてキレイでいられる

9 食事の前に飲めば脂物もこわくない カロリミット

バッグに入れておけば忘れない♥

私が実践中! 北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（26歳／大阪府）独身・子供なし まなかさん

食前はもちろん、お酒の前にも。

仕事で飲まなきゃいけないときに、これを飲んでおけば酒太りが解消できるよ★ むくみやすい体もすっきりするよ♥

人の手をかりてヤセる!! みんなが行ってるダイエットスポット♥

基礎体温をアップさせ代謝を上げる 米さやが行ってる 超インドエステ♥

オールハンドでやってもらう施術。老廃物や毒素を取り除いてくれるから、セルライトができにくくなるんだ

ぐいぐいもみほぐしてくれて、痛気持ちイイ感じ これをやったあとは冷え性とか肩コリとか解消されてるから代謝が格段に上がってて、お風呂に入った後の汗の量も全然違う。

施術後はくびれもくっきりするよ

むくみやすさを解消し、太りにくくする 真由美が行ってる 痩身エステ♥

毎月定期的に、脚に痩身の機械ウルトラアクセントをあててる★ トータルビューティーRIOに行ってるよ

左が施術前の足、右が施術した足! パッと見ただけでも違いが分かるでしょ 肉から直接ヤセるわけじゃないけど、むくみにくくはなるからこれ以上は太らないので安心です

施術後の差は歴然! 日々の疲れを解消するよ

インナーマッスルを鍛えて体つきを変える さやかが行ってる 加圧トレーニングジム♥

最近海外に行きまくって現地の食事で太ったからまた通い始めた! 健康的にヤセられてリバウンドもほぼなし♥

トレーナーの先生とマンツーマンってとこが超ストイック。インナーマッスルを鍛えるからただヤセるよりキレイだし、1回ヤセればそう簡単に太らないし、体力もついて一石三鳥♥

特に下半身によく効くし、疲れにくくなる★

代謝を上げつつ美意識も高める りえが行ってる スパでオイルマッサージ♥

東京に来るたびに必ず行ってるオリスパ♥ いつも15,000円のオイルマッサージを受けて癒されてる★

一人ひとりしっかり個室になっててメイク台もあるから贅沢な気分になるんだ♥ 1回の出費は高いけど、明日からまたダイエット頑張ろうって思えるからご褒美として★

全身くまなくマッサージしてくれてコリ解消★

PART.5
カッコ良く水着を着るなら タレてる場合じゃない!!

胸・尻アップ編

ヤセるとこヤセたら出すとこ出さなきゃ! でも若いころと格段に違うのは胸・尻＝「大きくしたい」じゃなくて「タレないようにアップさせたい」という意識♥

1 重力に逆らえないからこそ今の位置を死守 補正下着で形状記憶!!

25歳を過ぎてみんなが意識しはじめるたるみ💧 胸やお尻の大事なお肉が贅肉に変化しないよう、肉の位置を覚えさせる下着が必須!! 最近はかわいい下着も多くてさりげなく愛用する子多し♥

私は無名ブランドのものを愛用♥

花房香央里さん

背中ホックの幅が広いものが盛れる♥

通販で話題になってる補正下着を片っ端から試してます♥ キツすぎたり、話題のわりに普通のブラと変わらないものもあったりするけど、良いものは谷間がくっきりできる😊 かわいいものを選んで買ってるよ★

デザインのかわいさは大事♥

モデル私物

私はSPANXを愛用♥

LALAさん

ガードルというよりスパッツ感覚

正直最初は「ガードルかぁ…💧」っていう抵抗もあったけどこれを手にしてから意識が変わった。ストッキングみたいな極薄生地だからおばさんくさくなくてサラッと履けるんだ♥ お尻の見え方がキレイすぎ✨

ストッキングみたいな薄手の生地

スパンクス ハイウエスト ガードル¥4,935／ワコール

私はサルートを愛用♥

青木りえさん

胸周辺の肉をまとめてくれる

サルートの下着が好きで愛用してるんだけど、補正下着もデザインがかわいくて買ってみたのがきっかけ。胸の大きさや丸みが格段に変わって、お洋服を着たときもシルエットがキレイなの✨ もう手放せない♥

背中の肉も胸に引っ越し♥

サルート ボディコントロール 1/2カップブラ ¥10,290～／ワコール

3 大きさよりも美乳であり続けるために ピンポンバストで胸ケア!!

六本木CLUB舞人勤務（25歳／東京都）バツイチ独身・子供なし
神崎愛理奈さん

胸の位置を上に!!

ドレスを着る機会が多いから胸の位置が下がってちゃみっともない💧 毎日お風呂上がりにクリームでマッサージ♥

胸の形がキレイになるよ♥

4 かわいくて盛れるのはこの下着 riendaのブラでキレイな谷間を♥

トレーラー運転手（28歳／千葉県）独身・子供なし
渡辺かなえさん

胸の丸みがキレイに出る

デコルテに胸の谷間がくっきり出るのはやっぱりrienda♥ 下からがっつり押し上げてくれるし一番盛れる😊

柄も豊富でかわいい♥

モデル私物

2 タレ具合が「し」の字にならないために!! 尻上げ&バタ足運動でヒップアップ!!

胸とは違い、お尻はタレても元の位置に復活可能! タレはじめたお尻は放置せず、尻筋を鍛えてヒップアップして😊 寝る前のちょっとした時間にできる運動なら習慣化できそう♥

1 ひじをついて仰向けに寝るよ♪

膝をたてて仰向けになったら、肘をついて頭は上げたままストップ。これだけでも腹筋が伸びてちょっとした運動に！

2 足と腹筋の力でお腹を上げるよ!

ふんばりながらお尻を浮かせてね😊 お尻が締まる感覚を意識しながら、ゆっくり①②を繰り返すよ。30回／1セットが目安。

3 ベッドの端でバタ足運動!!

ベッドの下から足がはみ出るようにうつぶせになって、脚全体をバタバタ動かすよ★ お尻の肉が動くのを感じながら大きく上下させて。

効果

- ヒップアップ
- くびれができる
- 背中の肉もとれる

私が実践中!

夜のお仕事休職中（33歳／東京都）独身・子供なし
LALAさん

ベッドの上でできるから自然と寝る前にやるようになったよ♪ お尻と腹筋どちらも鍛えられるから、これをはじめてからお腹まわりがスッキリ✨ 特にバタ足運動はお尻の肉が上にリフトアップされるような気がする!

お姉さんに聞いた胸意識調査

Q.バストアップしたいですか？

NO 41%
YES 59%

YES派は「できることならしたいけど、今は大きくするより位置をアップしたい」との声多数!! NO派は「大きさを気にしてたのは20代前半まで」という意見が揃ったよ!!

6 デコルテから胸が盛り上がるように バストアップのための脇マッサージ!!

1 背中～脇の下にたまっている肉を胸の方向に持っていくよ★ 押しつぶさず、脇の下をマッサージする気持ちで♥

2 脇の肉をデコルテに寄せ集めるよ★ 胸の下を手で押さえてタレないように固定しながらね♪ 力は入れずやさしく。

私が実践中!

LALAさん

脇の下は胸を刺激するリンパの宝庫

胸はタレたくないけど、今でも大きくしたい！ 脇の下にバストアップに効くツボがいっぱいあるらしいので、毎日マッサージして刺激してる♥

5 常にお尻の形を意識するために 毎日Tバック生活!!

ちなみにフルバックはダメなの？

ショーツは「Tバッグのほうがお尻が引き締まって垂れない」「フルバックの方がお尻を守ってくれて垂れない」と諸説ありますが、世の中のシェア率は7割フルバック派なのだとか（ラヴィジュールプレス担当者さん談）。ただTバック派の意見は「毎日お尻の場所を目の当たりにするから意識が向く」との声多数!!

私が実践中!

古橋綾香さん

お尻タレ防止にはTバックでしょ!!

デニムやパンツを履くにしても、Tバックのほうがパンツ本来の美ラインが出るし、パンツ自体がヒップアップしてくれるからフルバックじゃもったいない!!

家事に子育てに大忙しのけいこさんは生酵素で簡単に美と健康をキープ♪

からだのレシピ シリーズ

けいこさんの生酵素1週間♥

毎日忙しいはずなのに、なんでけいこさんはいつもキレイなの？と疑問に思う今日この頃…。そこでけいこさんの生活をパパラッチ!　すると生酵素と飲む生酵素をW使いしている事実が判明✧　ステキ女子の第一歩は生酵素にあったのです♥

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS)　HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi

生酵素&飲む生酵素で
キレイをキープしてる
けいこさんの1週間に密着♥

1日目
Monday am8:00

家事に子供のお散歩に今日も忙しくなるから、朝食をしっかり摂って元気をチャージ♥

◆キレイPOINT
飲む生酵素2本をオレンジジュース200㎖で割ると、寝ぼけまなこもすっきりして体がシャキッとするよ♪

2日目
Tuesday pm02:00

水筒を持って子供と公園に♥　子供は熱中症対策にお水をゴク、私は生酵素と一緒にゴク

◆キレイPOINT
外出するなら持ち運び便利な粒タイプがGood♪ 外で手軽に飲めますね✧

3日目
Wednesday pm10:00

お風呂上がりは牛乳が○。便秘がちだから飲む生酵素を入れてスッキリさせたいな♪

◆キレイPOINT
飲む生酵素2本を牛乳200㎖で割って飲むよ★ 体の内側の働きをスムーズにするから便秘ともおさらば

4日目
Thursday am10:00

空いた時間はヨガをするのが日課♪ たっぷり汗をかくと日頃のストレスも解消される♥

◆キレイPOINT
汗をかいたときは飲む生酵素2本に炭酸水150㎖がベスト★ スッキリした後味で気分も爽快に✧

5日目
Friday pm05:00

車に乗って子供のお迎え♥　今日もいっぱい遊んだから、きっとお腹ぺこぺこだね

◆キレイPOINT
移動用にはペットボトルの水500㎖に飲む生酵素3本をIN♥ 手軽に飲めるからバッグに入れても♪

6日目
Saturday pm12:00

◆キレイPOINT
ママ友と久々のランチ♥　いつもより少しおめかしして、つもる話と美味しい食事に舌鼓★

生酵素なら食前でも食後でもOK★ 外食も粒タイプの生酵素なら周りを気にせず飲めるよ

7日目
Sunday pm01:00

今日はお姉さんアゲハの撮影♥　モデルのコやスタッフさんたちとのおしゃべりも楽しい♪

◆キレイPOINT
いつでもどこでも飲めるから撮影のちょっとした合間でしっかり酵素を摂り入れて簡単スタイルキープ✧

けいこさんも飲んでる♥

生酵素&飲む生酵素をもっと知りたい!!

痩せてる子はやってる!? 話題のファスティングっていったいなあに?

今注目されているファスティングとは、酵素を補いながら行うプチ断食ダイエット。食事を「飲む生酵素」等に置き換えてダイエットをサポート★ 飲みやすいから続けられる♪

どうして酵素が体にいいの? どんな効果があるの?

酵素は食べ物を体内に摂り入れてから消化・吸収・排泄に至るまであらゆる過程に欠かせないもの。生酵素を補うことで体内の働きをスムーズにし、健康的な体へと導きます♪

Beauty World Japanでも大人気! 話題の酵素!!

姉ageha『お姉さん百貨店』に"からだのレシピ"シリーズのブースが登場! 試飲会も大好評でした★

酵素ダイエットでスレンダーけいこBody♥

妻でも綺麗ママでも綺麗♥

美を操る魅惑のMAGIC★

すぐに実践できる! 飲む生酵素で2日間

48時間超短期ダイエットプログラム♥

必要量 21包(1箱) **所要時間** 48時間(2日間)

成功のためのポイント

★プログラム実行の前後は消化のいい軽食を摂ってね♪

★プログラム実行中は1日1.5リットル以上の水を摂ってね♪

	朝	昼	夕
1日目	4包	3包+軽食	4包
2日目	4包	3包+軽食	3包+軽食

おすすめ軽食メニュー

ヨーグルト　おかゆ　玄米

7日間ダイエットプログラムや毎日の栄養補給プログラムを知りたい人は

お姉さん百貨店のサイト

http://aneageha.com/html/page19.html をCHECK!!

短期間で確実にやせられてうれしい♥

米本さやかさんもファスティングダイエットでマイナス3キロ成功♥

シリーズ累計110万個突破!! 楽天1位のからだのレシピシリーズ!!

からだのレシピ シリーズ

美しく健康で輝く毎日を過ごしたいお姉さんたちの強い味方♥

楽天ランキング1位のお助けサプリ「生酵素シリーズ」をお試しあれ!

野菜の1日の摂取量は350g、1日30品目が理想だけど摂れていないのが現状💧「生酵素シリーズ」を摂り入れてめざせキレイなお姉さん♥

生酵素
¥1,980
222種類の野菜・くだものの発酵エキスを一粒に凝縮。ソフトカプセルタイプの大人気ロングセラー生酵素♪

飲む生酵素
¥3,800
150種類の植物発酵エキスを使用。短期集中ダイエットを目指す方におすすめの、個包装のドリンクタイプ★

生酵素とトマトサプリ
¥1,980
今注目されているリコピンをトマト10.4キロ分も配合したサプリ。生酵素とダブルでダイエットをサポート。

生酵素とトマトドリンク
¥2,980
150種類の野菜・くだもの・穀物の発酵エキスと完熟トマトを贅沢に使用した赤汁ダイエットドリンク♪
近日発売予定

生酵素とプラコラ
¥4,980
生酵素にプラセンタ、コラーゲンを加えたぜいたくなダイエットドリンク★ 甘酸っぱいラズベリー風味✧

株式会社GypsophilA(ジプソフィラ)

☎03-5428-3111
(平日10:00～18:00)

http://www.rakuten.ne.jp/gold/carina/m/mag_nksnnks.html

結婚してないコの本音

結婚するならこんな感じに♥ 理想と妄想で脳内を埋め尽くす独身のコの結婚観。理想は果てしなく高くありたい♪

Q 結婚を意識し出したのはいつ頃？

1位 25歳をこえて…11人 周りがし出した時期（りえ・28歳）
2位 30歳…6人 やばいと感じて（由貴・31歳）
3位 20歳をこえて…4人 若いママになりたくて（奏・25歳）
4位 27歳…3人 女盛りのピーク♥（陽菜・29歳）
5位 結婚願望がない…2人 二次元loveで満足！（みー・28歳）

Q どうして結婚したいと思った？

1位 友人が結婚し出した…8人
急に焦りが出てきた（美咲・29歳）
2位 パートナーが見つかった…5人
リアルに結婚を意識（菜穂・27歳）
3位 友達の赤ちゃんを見て…4人
母性本能がうずいた（智子・31歳）
4位 若いママになりたいと思った…3人
参観日で自慢されたい（恭子・25歳）
5位 子供が欲しいと思った…2人
タイムリミットが…（春香・35歳）

Q 結婚指輪はどこのブランドが理想？

芸能人やセレブに人気のハリーウィンストンはやっぱり女子の憧れ♥ 貰えるなら何でも…というのが実は本音かも？

ハリーウィンストン 23%
相手がくれるなら何でも 19%
ティファニー 16%
カルティエ 7%
1カラットのダイヤの指輪 4%
その他 31%

自由奔放な私を脱ぎ捨ててあなたのもとへ嫁ぎたい♥

Q どのくらい収入のある人と結婚したい？

1位 600万円以上…9人
妥当な線かな（美奈・29歳）
2位 1,000万円以上…6人
理想はもっとほしい（あずさ・28歳）
3位 400万円以上…5人
リアルなところ!!（愛・31歳）
4位 最低限の生活ができる程度…3人
贅沢言いません♥（百花・26歳）
5位 500万円以上…2人
コレ以下は無理（要子・30歳）

Q 結婚してないのは何が原因だと思う？

1位 仕事が忙しかった…10人
忙し過ぎた（さやか・28歳）
2位 お金や時間を自分で独占してる…6人
自由は手放せない（祐子・29歳）
3位 叶えたい目標がある…5人
後悔したくない!!（麗・32歳）
4位 わがまま…3人
男が逃げるレベル（久美・37歳）
5位 屈折した性格…2人
自分でも嫌になる（さえ・30歳）

専属モデル 早川沙世（30歳／東京都） 独身・子供なし

Q どんな子が早く結婚できると思う？

1位 家庭的な子…8人 男はこれに弱そう（綾・33歳）
2位 あまりモテない子…6人 必死感がすごい！（和恵・32歳）
3位 結婚願望が強い子…4人 婚活がすごそう（礼奈・27歳）
4位 仕事したくない子…3人 逃げ場が結婚★（広美・28歳）
5位 甘え上手な子…2人 これは最大の武器（詩乃・34歳）

ドレス¥346,500（販売価格）、¥315,000（レンタル価格）、ヘッドドレス¥15,750（レンタル価格）、ベール（参考商品）／すべてホワイト ドア ネックレス¥3,360、イヤリング¥2,415、ブレス¥3,675／すべてヴェニスの商人

の胸の高鳴りは25歳と30歳に鳴り響く♪

ージンロード♥

ばれる私たちだけど婚期を逃したなんて思ってません!! この瞬間だと思える"旬婚"こそ、私たちの幸せだから♥

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me) STYLING_Mizuki Nakano

結婚してるコの本音

結婚したことに後悔はないと言い切れる♥　だけど思ってた生活とはちと違う…。結婚の理想と現実を告白★

Q 結婚式は挙げましたか？

一生に一度だからと結婚式を挙げたコが大多数♪　式より旅行にお金をかけた堅実派も！

回答	割合
挙げた	74%
挙げてない	26%

Q 結婚の決め手は何だった？

1位 彼の優しさ…11人
私の親にも優しかった（聖子・29歳）

2位 子供ができた…8人
きっかけになった（真菜・30歳）

3位 プロポーズされた…6人
0.5秒で「ハイ♥」（里佳・28歳）

4位 守ってくれそう…3人
私だけのナイト♪（麗香・25歳）

5位 なんとなく…2人
流れでそうなった（ケイ・31歳）

Q 結婚する前に抱いてた旦那様の年収は？

1位 1,000万円以上…9人
ラクできるかなと（晴美・29歳）

2位 500万円…7人
妥当だと思ってた（永子・27歳）

3位 400万円…5人
元彼の年収が基準♢（光・32歳）

4位 600万円…4人
安心できるレベル（菜々・33歳）

5位 生活が出来るならいくらでも…3人
贅沢は敵です✧。（あやめ・26歳）

Q 結婚式にいくらかけましたか?

1位 500万円…12人　貯金をぶっ込んだ（真子・28歳）
2位 400万円…6人　元手を考えて堅実に（蘭・30歳）
3位 300万円…4人　彼が全部出した♥（理央・29歳）
4位 600万円…3人　妥協したくなくて（美樹・34歳）
5位 200万円…2人　浮いたお金で旅行（百合・36歳）

妻で母な私だけど永遠にあなたのお嫁さんです♥

Q 旦那様に運命を感じましたか？

1位 まったく感じなかった…29人
ビビビ♥なんてしなかった！（泰子・32歳）

2位 一目で運命を感じた…4人
お互いに一目惚れです♥（菜月・27歳）

3位 2人で会ううちに感じた…2人
徐々に思い始めた（ゆか・34歳）

Q 旦那様の実際の年収は？

1位 400万円くらい…8人
まぁこんなもんかと…（優希・26歳）

2位 500万円くらい…6人
理想に近かったと思う（恵理子・32歳）

3位 350万円くらい…5人
あてが外れた…。辛い♢（杏・27歳）

4位 1,000万円以上…3人
玉の輿サイコー♥（まひろ・26歳）

5位 300万円…2人
共働き決定！　でも幸せ（亜由・28歳）

けいこ
専属モデル（29歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘1人

ドレス（レンタル価格未定）クラウディア　パールクラウン（参考商品）／ホワイトドア　ネックレス¥2,100、イヤリング¥1,470／ともにヴェニスの商人

13花嫁スタイル一挙公開!!

目指すは"旬婚"!! 結婚へ

理想と本音のバ

周りが片づいていくと嫌でも感じるプレッシャー…。だからって焦って結婚するのは本当に正解？　晩婚世代と呼

1
32㎜のコテでMIX巻き♪　耳で上下に分けトップの毛はまとめ、残りはみつあみに★

2
みつあみをまとめ右耳下で留め、トップのサイドを残しみつあみにして左耳上で留める♪

3
残しておいたサイドの毛をねじっていく♥　きつめに巻いておくと崩れずにくくなるよ☺

4
両サイドのねじった毛をピン留めした上部のみつあみに巻きつけてピンで留める☺

この日を迎えることは運命じゃなく宿命♥

荒木さやか
専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし

ドレス¥283,500（レンタル価格）／ホワイトドア　シルクフラワー¥4,515　Le•musee　ミュゼ

いつもの強気を隠して甘く恥じらう乙女の横顔♥

ヘッドアクセ¥11,550／Le•musee　ミュゼ　イヤリング¥2,100／ヴェニスの商人　コサージュ／スタイリスト私物

Lip

Point Make Item

CandyDollリップスティックラムネピンクをしっかり塗ってぷっくり感を演出♥　M•A•Cブラッシュグラス プリティブラッシュでつやつやに✧

敗しないための㊙コラムで準備万端♡

ェディングポイント♥

♥　そんなこだわり派のためにとっておきの技を披露
さんのアドバイス&男の本音も要チェック♪

失敗しないための事前調査♥

結婚するまでにするべき10のコト
~×ありのお姉さんのセキララ告白~

その1 お金の価値観を見極める!!
生活費に余裕が出たときに奥さんに対してお金を使わない男だとストレスがたまる💧（宮城県・及川愛加）

その2 意見を言えるか判断する!!
自分の意見を言わない男は優しいんじゃなくて面倒なだけ！　離婚でさえ私任せって💧（東京都・神咲愛理奈）

その3 年齢で結婚を焦らない!!
結婚&出産しなきゃ負け…みたいな考えで急いで人生を決めると、絶対に失敗する💧（東京都・匿名希望）

その4 暴力を振るうか洞察する!!
女に手をあげるような人は一緒になんておられへん！　結婚前に知っておきたかった💧（大阪府・河崎ちの）

その5 癖や習慣は知っとくべき!!
とにかく細かい人だった…。譲れないポイントを知ってたらトラブル回避になったかも💧（東京都・匿名希望）

その6 元カノとの別れ方を把握!!
元カノと別れた原因を事前に知っとけば、早めに彼の悪いところを知れたかもしれない💧（東京都・WAKAKO）

その7 借金&ギャンブル癖!!
何で借金を作ったか、いくらあるかを知らないと自分が大変！　ギャンブルだったら最悪💧（東京都・小笠原令子）

その8 地元愛の強過ぎは要注意!!
結婚前は引っ越し賛成派だったのに、結婚したら旦那は実家の側を離れず私だけ除け者💧（東京都・匿名希望）

その9 豹変しないか確認する!!
つき合ってるとき、同棲してるとき、籍を入れてからで性格が変わるようなら危険💧（千葉県・鈴木愛美）

その10 彼の浮気キャパを知る!!
浮気はして欲しくないけど男の性だから…。でも誰にでも手を出すヤツはやっぱりムリ💧（東京都・WAKAKO）

人気のウェディングスタイルに結婚に失

お手製ウヘア&メイク

一生に一度のことだからヘアもメイクも自分でしたいします✧ ダメンズに引っかからないための×ありお姉

1 32㎜のコテで全体をMIX巻きにして耳から上の毛を上下2束に分けておく♪ 上は少なめに。

2 ①で上下に分けた上の毛をトップで仮留めする★ 下の毛は中心よりやや左側で結ぶよ♥

3 仮留めした毛の内側を逆毛にしてボリュームを出し、ねじってポンパを作りピン留め

4 ②の下の毛を4束に分け、1束ずつねじって内側に丸めて結び目あたりをピンで留める★

一途に巻いたこの髪で視線をくるくる絡めとる♥

ティアラ¥15,750／Le•musee ミュゼ ネックレス¥2,625、イヤリング¥2,415／すべてヴェニスの商人

永遠の姫でいるよりも今は妻の座が恋しい♥

ドレスプロデューサー（28歳・東京都）独身・子供なし 杉山佳那恵さん

ドレス¥325,500（レンタル価格）／ホワイトドア花冠¥13,650、グローブ¥3,307／ともにLe•musee ミュゼ ネックレス¥2,625／ヴェニスの商人

Base

Point Make Item

YSLスキンケア ブラッシュを塗ってコフレドールのシルキィフィット パクトUVオークルCをON。クリアラストのパウダーをはたけば白が映える透明肌になるよ♪

20～40代男性に聞いた理想の結婚と本音♥

Q 結婚していない20～40代に質問♪ 結婚したくなるのはどんなときですか？

1位 幸せな家庭を見たとき
新婚夫婦の家に招かれたとき。（ＩＴ系•29歳）家族連れを見るといいなと思いそして凹む…。（カメラマン•34歳）

2位 独り身を痛感したとき
ずっと一人で孤独死したら…と考えて。（デザイナー•40歳）暗い部屋に帰ってきた瞬間。（会社員•32歳）

3位 自分が弱っているとき
病気をしたとき彼女の看病が身にしみた。（会社員•35歳）腰を痛めたとき猛烈に嫁を求めた。（自営•28歳）

男の人も不安を抱えてると知った！ 少しなら甘えてもいいよ✧

Q 結婚している20～40代に質問♪ 結婚しようと決めたきっかけは何ですか？

1位 流れでそうなった
どっちでもよかったけど何となく流れで。（不動産•33歳）今がそのタイミングだと思えたから。（ＳＥ•34歳）

2位 守る物ができた男のけじめ
いつかするだろうなと思ってたから。（販売員•28歳）周りからの圧力と彼女の本気に負けた。（弁護士•41歳）

3位 子供を授かったから
妊娠が分かり素直に喜べた。（会社員•34歳）別れようと思ってた矢先の妊娠。計画犯か？（ＩＴ系•38歳）

周りに言われたからじゃなく自分で考えてプロポーズをしてほしい♥

あなたの♥を絡めとり
編み目にそっと養殖中

1
前髪を左から編み込む★ 毛先まで編んだら折り返し編み込みに沿ってピン留め♪

2
残りの毛を耳から上下に分け、上の毛束を仮留めして下の毛束はサイドで結びます✧。

3
上の毛束を後頭部で夜会巻き。サイドの毛束は外～内に編みフィッシュボーンに★

4
フィッシュボーンが編めたら、編み目をバランスを見ながら交互に引っぱり崩してね♥

ティアラ¥14,700、ネックレス&イヤリング¥21,000／すべてLe•musee ミュゼ

Cheek

Point Make Item

M•A•C シアトーンブラッシュ サンバスクを頬に広めになじませて、アナ スイ ローズチークカラー301を中心に丸くのせてキュートな印象にするよ♥

生涯の伴侶に巡り会い
お一人様からやっと卒業♥

広島の看護学生(28歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

ドレス¥367,500（販売価格）¥336,000（レンタル価格）／ホワイト ドア ショートベール¥9,450、ネックレス&イヤリング¥21,000／すべてLe•musee ミュゼ

純白のドレスに託す
あなたに染まる恋心♥

歌舞伎町勤務(29歳／東京都)
独身・子供なし
美咲さん

ドレス¥378,000（販売価格）¥346,500（レンタル価格）、カチューシャ¥21,000（レンタル価格）／ともにホワイト ドア ネックレス¥2,100、イヤリング¥3,675／ともにヴェニスの商人

巻きの波に誘われて来た
王子を釣り上げ大漁旗♥

1
両サイド、耳の上下4つにブロッキング★ 次に32㎜のコテで全体をMIX巻きにしてね♪

2
前髪～トップの毛を4つに分けて、1束ずつ同じ向きに軽くねじってピンで留めるよ★

3
①で巻いた毛先にワックスをつけて、クセがつくように両手でしっかりもみ込むよ♥

4
ブラシで逆毛を立ててボリュームを出す✧。毛先をタテにさいてバランスを整えてね♪

ウェディングハット¥13,650／Le•musee ミュゼ
ネックレス¥2,100／ヴェニスの商人

Shadow

Point Make Item

ヴィセ グラムヌードN-9の一番薄い色をアイホールにON。NARS デュオアイシャドー3018Nの左をアイホールに、二重部分は右の色を塗れば陰影eyeに♥

Happy Wedding Album♥

赤い糸はたぐり寄せるんじゃなく自分から結びにいくもの♥　自ら運命を切り開いたお姉さんたちの結婚の馴れ初めから結婚式を挙げるまでの流れを公開★　七人七色の幸せが花咲きます♪

主婦（29歳／埼玉県）バツイチ既婚・娘1人
愛川ももさん

出会いは知り合いの紹介だったんだけど、まさかつき合うなんて思わなかった（笑）。つき合って1年くらいして妊娠が分かったら「俺のベイビーを産んでほしい」とプロポーズされました♥　結婚は2回目だから盛大にはやらず、西麻布アストランスで挙式だけ★　50万円くらいかな。毎日のチュウが仲良しの秘訣だよ☺

主婦（29歳／東京都）既婚・息子1人
神河ひかりさん

友達の紹介で知り合って意気投合♪　運命は感じなかったけど話は合ったんだよね。毎日のように「結婚したい」って言ってたから改まったプロポーズはなかったかも。籍を入れて新婚旅行先のハワイで記念にウェディング撮影はした✧　いつか旦那と子供と身内だけで海外で式を挙げたい♥　仲良くいる秘訣はけんかしたらすぐ謝る!!

会社員
一馬（かずま）さん

主婦（32歳／東京都）既婚・息子1人
久野泰子さん

共通の友達の紹介で知り合ったのがきっかけでつき合いました。同棲5カ月目で妊娠が判り一緒に病院に行ってくれて、帰ってすぐに「結婚してください!」とプロポーズ♥　すぐに両親に報告して式を挙げることに♪　式は表参道ルシェルブランと彼の実家の長崎でも挙げて費用はそれなりにかかりました💧　仲良くいる秘訣は思いやりですね♪

整体師（28歳）
武（たける）さん

専属モデル（29歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人
けいこ

同級生で15歳からつき合うようになりました♪　1度別れましたが復縁を機に結婚へ★　プロポーズの言葉がないまま滋賀のホテルで結婚式を挙げることになりましたが、結婚式の最中にプロポーズしてくれて♥　なんて言われたかは秘密です☺　結婚式はだいたい400万円でした☺　相手の気持ちを考えることが仲良しでいる秘訣です★

主婦（27歳／千葉県）既婚・息子1人
岸川菜月さん

もともと同級生でしたが記憶がなくて…。同窓会に欠席したら彼から連絡があって、何となく会ったら一目惚れしちゃいました（笑）。3年つき合って4年目に彼からプロポーズ♥　プロポーズのセリフは二人だけの秘密です♪　結婚式は青山セントグレース大聖堂で1,000万未満くらいだったと…。毎日気持ちを伝えることが仲良しの秘訣♥

けいこが

結婚式で読んだ親への手紙

お父さん♡お母さんへ
今日まで本当にありがとう。兄弟が多かったから、迷惑をかけないようにしようと素直に甘えることができず、急に泣いたり怒ったりすることがありました。今思うと逆に大変だったよね。ごめんね。東京にいた時はいつもメールや手紙を送ってくれてありがとう。たける君とはいつもケンカをしていて、二人を心配させることもあるけど、いざとなったら私のことをちゃんと守ってくれる人なので安心してください。まだまだ迷惑をかけると思いますが、兄弟で力を合わせて親孝行するからね♡ お父さん、お母さん大好き♡
けいこ

林業（28歳）
太滋（たいじ）さん

ウィッグ屋「SUGAR CRANZ」代表（30歳／北海道）既婚・娘1人
佐藤加奈子さん

イベント会社勤務（33歳）
航（わたる）さん

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

出会いはBarで。電話番号を聞かれたけどすぐには教えませんでした♥　プロポーズはピンタン島に行った時に桟橋の上で「いつまでも僕の太陽でいて下さい」って♪　でもプロポーズだと気づかずうっかりスルー…💧　結婚式は中目黒のアフィーテ目黒で400万円くらいかな。お互いを尊重し合えることが仲良しの秘訣です♥

親友の友達だった彼。紹介された瞬間お恥ずかしながら一目惚れ♥　結婚資金が貯まったら結婚しようみたいな流れになって、貯まったから「じゃあ結婚しよう」とプロポーズをしてくれました★　結婚式は帯広の式場で費用は150万円くらい。北海道の結婚式は会費制で12,000～13,000円が相場です。仲良くいる秘訣は助け合うことですかね✧

コワいほど、お金と男に愛されちゃう・・・

モデル
倖城☆玲央
(ジェントルマンズクラブ)

1days

彼とのドライブデートには女性らしいダウンヘアで勝負♥ 肩をチラ見せして色気もアピ✧

広島の看護学生（28歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

前髪をツイストしてピン留め★

1 前髪をざっくりとセンターで分け、毛束を後ろに向かってねじる。左右それぞれ後頭部でアメピン固定してね

MIX巻きにしてAラインに♪

2 耳下を32ミリのコテでMIX巻きにし、毛束をさいてふわふわのAラインに。すそ部分のボリュームを出すよ！

SIDE

BACK

清楚感のあるレーストップスを主役に♥

レースノースリシャツ¥5,145、ショーパン¥6,195、ネックレス¥3,045／すべてCameron Racy　ブレス¥1,260／DURAS　サンダル¥6,195／セシルマクビー名古屋丸栄店　バッグ／モデル私物

こんなアレンジもおすすめ！

寝坊しても5分でできちゃうお嬢さんヘア

POINT

前髪を8:2で分け、多い方の前髪を取ってこめかみくらいの位置でつまむ。1回転ほどねじり、根元をたるませるように浮かせてピン留めしてね♪

イエローノースリワンピース¥6,825、ネックレス¥1,995／ともにminirdees

ラクちんなのにこなれ感のあるサイド流し♪

SIDE

BACK

全体をゆるめのMIX巻きにする。前髪を8:2くらいに分け、前髪の流れとつながるように全体を片方に流す。えり足部分をねじり、ピンで固定！

クロシェワンピース¥9,240／minirdees　クロスピアス¥735／SBY渋谷109店

トータルでアレンジできるのがお姉さんの証♥

大人ガーリー 黒髪りえのアレンジ Summer 18 style!!

PHOTO_Hiroyuki Sato　HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me)[Sayaka],Cocoro Yusa(PEACE MONKEY)[Rie]　STYLING_Mizuki Nakano　EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

金髪さやかの

デイリーヘアからイベントヘアまで!! ファッションと

外国人風ルーズアレンジ

ファッションだけ気合入ってても、ヘアがキマってなくちゃおしゃれとは言えない！ お姉さんにとって髪型だってファッションの一部★ 夏コーデに合わせた簡単アレンジをお届けします♥

1 days

海で過ごす時間って最高！ ゆるスタイルで身も心もリラックス♥ 仕事のことは明日考えよっと★

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

1 前髪をポンパにして立ち上げ♡
前髪を多めに取り分けてポンパにする。ピンで固定する前に、トップの髪を引きだしてボリュームUPさせて★

2 サイドもねじってピン留めする！
①でピン留めした位置につなげるように、両サイドもねじり上げて固定。ふんわりとゆるくねじるのがコツ♪

3 カチュームを装着して固定♥
カチュームをつけ、前髪を調整したらカチュームをアメピンで固定。後ろから手前に向かってピンをさしてね★

BACK　SIDE

太陽の光にも負けない鮮やかカラーな美ワンピ

ベアマキシワンピース¥12,390／DURAS　カチューム¥1,980、ネックレス¥2,980／ともにGYDA渋谷109店　ピアス¥945、多重バングル¥1,365／ともにSBY渋谷109店　サンダル¥6,195／R&E

こんなアレンジもおすすめ！

SIDE　BACK

やんちゃポニーは結ぶ位置が重要！

全体を32ミリのコテで適当に巻き、頭のてっぺんでポニーテールにする。表面がラフになるように手ぐしでまとめた方がかわいい♥

オールインワン¥13,440／DURAS　ネックレス¥945／L.CHANCE渋谷109店　シュシュ（価格未定）／SBY渋谷109店

SIDE　BACK

大人なネコ耳ねじりでアムロちゃんっぽく♪

32ミリのコテで全体を細かめのMIX巻きにする。前髪〜トップまでをセンター分けにし、左右それぞれを後ろに向かってねじってピンで固定✧

ベルト付きワンピース¥5,145／JURIANO JURRIE　ピアス¥1,050／Cameron Racy

金髪さやかの外国人風ルーズアレンジ

くすみ感のある金髪のさやかには、ラフなルーズヘアがお似合い♥　適当に作ったような、キメすぎないアレンジで都会的に！

SIDE

BACK

流行のバンドゥタイプで海外セレブ気取り✧

ビキニ¥16,800／Defilious（ミューラーン）　サングラス¥1,980／GROWZE　サンダル¥7,245／R&E　ストール¥3,045／Cameron Racy

2 days

今年は焼きたい気分♪だから海外ガンガン行っちゃうよ★ビーチでは風になびく下ろしスタイルでセクシーに✧

1 サイドに流し襟足をねじる

全体をサイドに流し、襟足部分にワックスをなじませる。毛束をねじりながら襟足の髪をまとめていくよ！

2 ねじった部分をピンで固定♪

ねじった毛束にアメピンを数本さして地肌に固定する★　毛流れと平行にピンをさすと固定しやすいよ♪

4 days

BACK

SIDE

気になるカレと待ち合わせ♥早くこないかな…。待たされるのは慣れてない

1 高めの位置でポニーテールに♪

前髪を多めに取り分けておき、残りを目の高さくらいでポニーにする。ゴムを隠すように毛束を巻き付ける★

2 前髪をねじってレディに♥

前髪を毛先から外向きにねじり、根元の髪をたるませながら毛先を後ろに持って行く。引っ張りすぎないように。

3 毛先を丸めてプチおだんごに★

こめかみの位置で毛先をくるくるとまとめて小さいおだんご状にする。放射状にピンをさして地肌に固定して完成♪

ビジュー付きなら白ワンピでも主張アリ！

インナー付きチュニック¥13,440、クロスネックレス¥1,575、バッグ¥7,140／すべてDURAS　カチューシャ¥1,260／L.CHANCE渋谷109店　サンダル¥10,290／Cameron Racy　ショーパン／スタイリスト私物

3 days

ひさびさの1日オフ！ヤル気出してクローゼットの整理でもしようかな♪

休日でもウエストインでスタイルアップ狙うべし♪

Tシャツ¥1,995／セシルマクビー名古屋丸栄店　ショーパン¥7,140／3rd by VANQUISH　バンダナカチューム¥2,480／GROWZE　ヘアゴム¥630／L.CHANCE渋谷109店　モカシンシューズ¥6,195／REZOY

1 サイドだんごを作る

前髪も含め、手ぐしで全体をサイドにまとめる。耳下の位置でゴムで結び、髪を抜ききらずにおだんごにする

2 バンダナで遊び心をプラス★

バンダナやカチューシャをつけて前髪をアップにする。耳の後ろで地肌にピン留めすると外れにくくなって◎！

BACK

SIDE

7 days

ハイブランドを見に行くならコーデもお高めに。今日は新作のバッグをチェッ

ポイントの露出で全身黒でも色気を放出♥

BACK SIDE

オールインワン¥6,980、パンプス¥8,980／ともにGROWZE　ネックレス¥1,480、ピアス¥980／ともにCIEL BY LIP SERVICE

1 ごくゆるのみつ編みを作る
髪全体をサイドに寄せて、ざっくりとしたみつ編みに。均等に3等分せず、適当にゆるく編むのがイイ感じ！

2 みつ編みを丸めて1つにまとめる
毛先まで編めたら細ゴムで結び、手前から回転させてぐるりと丸めるよ★　ゆるく、1回転くらいさせるイメージ。

3 みつ編みの結び目を固定
②で丸めたみつ編みの、ゴムの部分をアメピンで固定する。だいたい耳のちょい後ろくらいの位置が目安♪

4 全体のバランスを整える
襟足のたるみを持ち上げてアメピンで固定し、全体のバランスを見ながらみつ編みを地肌に固定していくよ！

5 days

フェスにはやんちゃスタイルで参戦！やっぱ野外で聞く音楽って最高♪ビールがうんまい♥

1 分け目は適当がかわいい♥
全体をゆるくMIX巻きにしたら、ざっくりと左右で髪を分ける。後ろの分け目は適当な方がおしゃれに見える♪

2 ゆる〜く2つ結びにするよ
分けた髪を2つ結びにするよ。耳より手前の位置で、髪を引っ張らずに根元をたるませて結ぶのがポイント★

3 毛先から2/3くらいの位置で結ぶ
②で結んだ毛束の毛先から2/3の位置をさらにゴムで結ぶ。左右対称に。細めのゴムの方が仕上がりがキレイ！

4 結んだ髪をふくらませるよ★
毛先を左右に引っ張って、ゴムで結んだ部分をふんわりふくらませる♪　②と③を毛先まで繰り返してね。

BACK SIDE

花柄キャップを主役にへそ出しでヘルシーに♥

ショート丈Tシャツ¥2,980、ブレス¥1,980／ともにGROWZE　ショーパン¥9,240／DURAS　キャップ¥2,100／L.CHANCE渋谷109店　エンジニアブーツ¥7,245／R&E

6 days

友達のイベントへ顔出し！踊っても邪魔にならないオールバックスタイルで華やかに♥

目立たずにはいられない！ネオンで美女オーラ放出

タンクトップ¥3,980、ブラトップ¥2,980、スカート¥3,980、ネックレス¥6,980／すべてGROWZE　インヒールスニーカー¥3,980／ショップにこにこ

BACK SIDE

1 前髪&トップを分けておく！
全体を32ミリのコテでMIX巻きにして、眉山の延長線くらいから前髪を取り、トップの髪と合わせてブロッキング。

2 残りをねじり上げて固定する★
残りの髪にワックスをなじませ、1つにまとめてねじり上げる。①で分けた髪との境目でアメピンで固定するよ！

3 前髪をボンパにして高さを出して
①でブロッキングした毛束をふんわりとねじり表面をつまんでボリュームを出す。右側に流し、サイドポンパに。

4 毛先を流してバランスよく
③で固定した毛先を後ろに向かって流してバランスよくピン留めする。全体をスプレーでキープして終了！

黒髪りえの大人ガーリーアレンジ

黒髪アレンジは首もとやおでこなど、どこかにヌケを作ると重く見えないよ◎。太めのコテでカールを作ればガーリーな雰囲気が出るよ♥

2days

花火大会にはやっぱり浴衣で♥ いつもと違う清楚な私に惚れ直してくれるかな？

1 トップに逆毛を立てて固定する★
ベースをMIX巻きにし、トップ根元に逆毛を立てる。ボリュームをつぶさないよう立ち上げつつ後頭部にピン留め。

2 サイドの毛束をねじって留める！
前髪を残し、サイドの毛束を細く取ったら、ねじって後頭部でピンで固定する✧。左右同じようにやってね♪

3 襟足の毛束でみつ編みを作る★
耳の後ろの毛束を細く取り、丁寧にみつ編みを作る。根元はゆるめに編み、中間〜毛先はしっかり編んで♪

4 みつ編みカチューシャで甘めに♥
③で作ったみつ編みをトップを通して逆の耳位置まで持っていき、毛先をピンで固定。左右同様にやるよ！

5 ゆるだんごを作って髪飾りを♪
残りの髪を右の耳サイドで1つに結び、ぐるりと根元に丸めておだんごに。放射状にピンをさして形を整えて✧

BACK　SIDE

ゆかた（価格未定）、兵児帯¥2,980、コサージュ（大きいものとセット）¥16,800、かんざし¥2,940、下駄¥1,380／すべてSweet Angel　スカーフ付カゴバッグ¥6,090／DURAS

ちょっとレトロな花柄でガーリーだけど大人っぽく♥

3days

気合を入れてセールに出陣！たくさん歩いても疲れない靴とポニーがマストでしょ★

BACK　SIDE

肩あきトップスで甘さをひとさじ注入♥

肩出しチュニック（価格未定）／セシルマクビー名古屋丸栄店　スキニーパンツ¥8,295／LIP SERVICE　ネックレス¥2,940／L.CHANCE渋谷109店　バッグ¥6,930／Cameron Racy　サンダル¥7,980／R&E

1 高めポニーで元気な印象に！
全体をゆるくMIX巻きにしたら、高めの位置でポニーテールにするよ◡̈　手ぐしでまとめてラフ感を出してね！

2 毛束を左右に散らして★
ゴムに毛束を巻き付けて隠し、ピンで固定したら、ポニーの毛束を左右に広げてボリュームアップさせて終了★

4days

おうちゴハンしたい！って言われたけど、料理の腕は…(汗)。とりあえずレシピを検索💧

リラックス感も出しつつ肩チラで悩殺しちゃう★

BACK　SIDE

ショート丈Tシャツ¥4,410／LIP SERVICE　マキシスカート¥5,145／Cameron Racy　ブレス¥525／SBY渋谷109店　フラットシューズ¥6,195／REZOY　ネックレス／スタイリスト私物

1 襟足まで編みこみにするよ◡̈
トップから襟足までをゆるく編みこみに♥　キツク編まずに、毛束を多く取りながらざっくり編んでOKだよ♪

2 サイドに寄せてみつ編みに★
編みこみのあとは、毛束をサイドに寄せてみつ編みにしてね。このあとほぐすので、ややしっかりめに編んで！

3 編み目をほぐしてラフな雰囲気に
毛先まで編んだらゴムで結び、編み目から毛束を引きだしてほぐすよ♪　崩しすぎないように少しずつやって！

5 days

彼の友達とBBQ！ 彼女としては女子力アピりたいところ♥ 早起きして作ったお弁当、どうかな？

青空に映える花柄で涼しげセットアップで上品感もアリ♥

SIDE

BACK

ボレロカーディガン¥7,560、ハット¥4,410／ともにDURAS　キャミソール¥6,195、ショーパン¥5,145、ネックレス¥1,995／すべてCameron Racy　サンダル¥6,195／R&E

1 ハーフアップに結ぶよ★
32ミリのコテでMIX巻きにしたら、襟足以外の髪をサイドにまとめてハーフアップに。位置は耳の後ろくらい。

2 サイドおだんごにしてほぐす
①で結んだ毛束を、最後の1結びで髪を抜かずにおだんご状にする。指で毛束をつまみながらおだんごの形を調整♪

3 ゴムを隠してピンで留めて♥
ゴムに毛束をぐるぐると巻き付けて隠し、ピンで固定。襟足の髪を手前に流して整え、スプレーでキープ！

7 days

彼とハワイ旅行が決定！ うれしすぎて早速水着をゲット♪ ダイエットがんばらなきゃ♥

BACK

SIDE

乙女な花柄にブルーがバランスよくマッチ！

ビキニ3点セット¥17,850／Lapis-miu（ミューラーン）　ボレロカーディガン¥3,675／JURIANO JURRIE　ピアス¥735／SBY渋谷109店　サンダル￥7,980／REZOY

1 後ろの分け目はざっくりと★
ゆるめのMIX巻きを作り、全体を左右にざっくり分ける✧。分け目は指でジグザグにするとこなれた感じに♥

2 たるんとしたツイン結びに♪
根元の髪をたるませて、耳が隠れるくらいの位置で結ぶよ。キツク結ぶと学生みたいになっちゃうので注意！

3 根元の髪をさらにたるませる♥
ゴムを毛束で隠したら、結び目を持ちながら根元の毛束を引きだしてたるませて★　崩しすぎない程度にやろう♪

1 清楚系ならハーフアップ♥
全体をMIX巻きにしたらハーフアップに髪を結ぶ♪　表面は整えすぎず、手ぐしでラフな感じを出すとおしゃれ♥

2 ゴムを毛束で隠してこなれ感♥
結んだ毛束から細く髪を取り、ゴムを隠すように巻き付ける　毛先まで巻いたら裏側でアメピン固定するよ！

3 前髪をサイドに流しお上品に♪
8:2で前髪を分け、2の方にバレッタをつける。8の方はサイドに流し、ひとねじりして耳上の位置で固定★

4 巻きをほぐしてスプレー！
耳下の毛束の巻きを割いて広げ、スプレーで巻きを固定！ 束感を残すように意識してスプレーしてね♥

6 days

お友達の家にお呼ばれ♥ 手土産の花束も買った！ ガールズトークが楽しみ～♪

上品フェミニンな白ワンピで女子会の主役に

BACK

SIDE

ベルト付ワンピース¥8,925／セシルマクビー名古屋丸栄店　髪につけたリボン¥840／L.CHANCE渋谷109店　バッグ¥6,195／Cameron Racy　サンダル¥8,295／R&E

ポーチ選びはオトコ選び♡　ポーチの中身は顔のレシピ♡
オンナを彩る19のポーチ&170のコスメを一挙公開!!

あのコの ポーチの中身レシピ♥

ルックス重視か中身重視か、とことん長くつき合うか、あっさり見切りをつけるか…。ポーチとのつき合い方は男との関係と相似形♥
そんなことを意識しながら5つのクエスチョンのアンサーを見ていけば、あら不思議。みんなの恋愛スタンスまで見えてくる??

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) **HAIR**_Anri Mitsuishi,Rina Kiri (f-me) **STYLING**_Mizuki Nakano **TEXT**_Midori Sasaki **SPECIAL THANKS**_UTUWA

RECIPE.1 INSIDE OF HER POUCH

Sayaka Araki

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

POUCH'S QUESTION ?

1. 今のポーチの使用歴
2. メイクポーチを選ぶ基準
3. ポーチを変えるタイミング
4. ポーチに絶対入れておきたいアイテム
5. 付録のポーチの使い途

The sum total of a pouch
¥91,545

ポーチの数が増えても お気に入りは1つだけ

1.トリーバーチの青いポーチはハワイで購入。買ってからまだ1カ月くらい 2.ブランドは気にしない。パッと見て気に入ったものでなるべく小さいのがいいな♥ 3.汚れてきたら、もしくは壊れるまで使う。でも小さいポーチにパンパンに物を入れて使うからよく壊れる(笑)。4.リップ 5.あんまり使わない

ワンピース￥8,925／Rady　ローズピンク ヴェルニ ポーチ￥45,800（USED）／ルイ・ヴィトン（ブランドオフ銀座本店） スカーフ／スタイリスト私物

LOUIS VUITTON

M.A.C
MINERALIZE BLUSH DAINTY

TORY BURCH

BALENCIAGA

JILLSTUART
POWDER FOUNDATION 101

M.A.C
SCULPT&SHAPE POWDER

M.A.C
STUDIO FIX NC40

CHANEL
LE CRAYON KHOL #61

MAYBELLINE
THE CLASSIC VOLUME EXP WP211

M.A.C
CREMESHEEN GLASS RICHER LUSHER

MAKE UP FOR EVER
ROUGE ARTIST NATURAL N43

M.A.C
SMALL EYE SHADOW×4

PHYSICIANS FORMULA
SHIMMER STRIPS CLASSIC NUDE

Question.01

使っているポーチのブランドは？

1位 ノーブランド…7人
使い勝手がいい(美穂)、プチプラでも使える(可奈)

2位 付録…6人
付録ほしさに雑誌を購入(陽子)、大きくて便利(愛菜)

3位 持ち歩かない…4人
化粧直しをしない(富子)、使う物は直接バッグに(由香)

4位 サンリオ…3人
テンションがあがる↑(舞)、キャラクター好き(令子)

5位 ヴィトン…2人
いい物を長く使う(貴子)、初めて持ったポーチ(詩音)

昔はブランドものを使っていたけど、今は機能性重視になった女子が多いことに注目! オトコも見た目より中身重視になる年頃だし納得の結果です✧

RECIPE.02 INSIDE OF HER POUCH

Sayo Hayakawa

The sum total of a pouch
¥116,500

専属モデル(30歳／東京都)
独身・子供なし
早川沙世

ワンピース¥13,650／Rady（色違いワンピース全て同金額） パンプス¥8,295／R&E

MIU MIU

CHANEL
VITALUMIERE HYDRA COMPACT 20 BEIGE

CHANEL
ILLUSION D'OMBRE LONG WEAR LUMINOUS EYESHADOW #89

CHANEL
LIGNE EXTREME LIQUID EYE LINER #31

CHANEL
ROUGE ALLURE VELVET #37

CHANEL
LIGNE EXTREME LIQUID EYELINER

CHANEL
LES 4 OMBRES #39

CHANEL
ROUGE ALLURE GLOSS #57

CHANEL
UV ESSENTIEL MULTI PROTECTION SPF 50

CHANEL
OIL CONTROL TISSUES

CHANEL
JOUES CONTRASTE #74

CHANEL
STYLO YEUX WATERPROOF LONG LASTING EYELINER #88

飽きても捨てずに私のそばで余生を送らせる

1.2〜3年前の誕生日プレゼントにもらったもの♥ 2.バッグの中に入るサイズで極力でっかいのがいい 3.沢山あるポーチの中からその時々のお気に入りを選んで使っていて、出番が減ったポーチにはたまに使う化粧品を入れてる。だからよっぽどじゃないと捨てない 4.カバーマークのファンデ 5.あまり使ったことがない。

RECIPE.03 INSIDE OF HER POUCH

Keiko

The sum total of a pouch
¥20,192

専属モデル(29歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

カチューシャ¥1,260／L.CHANCE渋谷109店 パンプス¥1,999／GRL

ずっとキティちゃん。一生浮気はしません♥

1.もらいもので1年くらい使ってます♪ キティの顔の大きさやピンク具合が私好み♥ 2.使いやすさより好み優先。同じキティちゃんでも好みと好みじゃないものがあって、そこをクリアしないと私のポーチにはなれない★ 3.可愛いポーチを見つけてしまったとき♥ 4.つけまのり 5.キティ以外のポーチは使っていません✧

CANMAKE
POWDER CHEEKS PW26 PINK HOLIC

MAYBELLINE
HYPER SHARP LINER BK-01

KATE
MY COLOR PENCIL N WT-1

M・A・C
MINERALIZE SKINFINISH NATURAL MEDIUM DARK

ANNA SUI
EYEBROW COLOR COMPACT 02 YELLOWBROWN

CANDYDOLL
LIPSTICK N RAMUNEPINK

COVERMARK
SOFT<ES>PACT O-20

CENTRAL MEDIC
CRYSTAL CREAM EYECOLOR WHITE

HELLO KITTY

VISEE
JUNGLE VOLUME MASCARA BK001

VISEE
GRAM GROW EYES BR-3

RECIPE.04 INSIDE OF HER POUCH

Yuka Mizuno

The sum total of a pouch
¥13,794

ライター&
Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

パンプス¥8,295／FLAG-J渋谷109店 ピアス／スタイリスト私物

GYDA

NARS
DUO EYESHADOW 3045

MAYBELLINE
WATER SHINY MILKY N PK621

CHANEL
STYLO YEUX WATERPROOF #20

HEAVY ROTATION
COLORING EYEBROW 03

MAJOLICA MAJORCA
ROUGE MAJEKISS OR317

ETUDE HOUSE
LOVELY COOKIE CHEEK #2

DIAMOND BEAUTY
DIAMOND PUFF PREST POWDER DOLLY FACE

ETUDE HOUSE
TEAR DROP EYELINER #1

SUSIE N.Y.
EYE COLOR TEXTURE GLITTER FLAKES 05

いずれ別れの時が来たら未練は一切ナシ★

1.使い始めたばかり。egg6月号の付録でジェイダのポーチ。2.フルメイクすべて入るサイズ感（その点ヴァニティ型はマスト）、ビニール素材、シンプルでそのとき好きな要素が入っていること（今は白にハマってる♥）3.汚いないなぁと思ったとき。前のポーチは速攻で捨てます 4.チーク 5.ガンガン使ってます♪

RECIPE.05 INSIDE OF HER POUCH

MERI

The sum total of a pouch

¥25,587

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳／東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

パンプス￥8,295／R&E

KATE SUPER SHARPLINER S BK-1
DIAMOND BEAUTY BRUSH NO.7
DIAMOND BEAUTY BRUSH NO.5
TORY BURCH
VASELINE LIP THERAPY
CANMAKE SHADING POWDER 01
BANILA CO KISS COLLECTOR LIPCOLORGROSS C01
CALVIN KLEIN DELICIOUS LUXURY CREME LIPSTICK #120
LB MOIST MINERAL PACT NATURAL BEIGE
KATE WIDE EDGE EYES BR-1
CANMAKE SUPER GLITTERLINER 03

ポーチも男も私の物になったら使い込む♥

1.3カ月。トリーバーチで13,000円くらい 2.必要を感じるようになるとポーチのほうから私を見つけてくれる。あとは収納力や機能性で相性を判断♥ 3.ボロボロになるまで使い続けて、こりゃさすがに限界だなと思ったら思い切ってサヨナラ～ 4.パウダーファンデ♥ 5.サブのメイクポーチや小物入れとして大活躍

カチューシャ￥840／L.CHANCE渋谷109店 パンプス￥8,295／FLAG-J渋谷109店

RON HERMAN

ポーチと旦那はたまたまの出会いでGET♥

1.2カ月。ロンハーマンで7,000円。中がビニールで4つに仕切られてるから使いやすいし掃除しやすい 2.パッと見つけてそこから実用度をチェックする♥ 3.次にかわいいポーチが見つかるまでは変えない。でも欲しいなぁと思ってると出会える♪ 4.ハンドクリーム 5.小さい化粧水や乳液を入れて旅行用に★

RECIPE.06 INSIDE OF HER POUCH

Hikari Kamikawa

The sum total of a pouch

¥61,240

主婦(29歳／東京都)
既婚・息子1人
神河ひかりさん

DIOR SNOW WHITENING UV PROTECTION 50 PEARLY WHITE
NARS BRUSH 4030
JURLIQUE ROSE HANDCREAM
NARS DUO EYESHADOW 3041
DIOR CAPTURE TOTALE LOOSEPOWDER 001
DIOR DIORSKIN×4 CONTROL
CHANEL OMBRE ESSENTIELLE #91
DIOR DIORSHOW MONO 273
NARS DUO EYESHADOW 3024
NARS DUO EYESHADOW 3035

FRANCFRANC
M・A・C SMALL EYESHADOW GOLGBITS

RECIPE.07 INSIDE OF HER POUCH

Mie Miyashita

The sum total of a pouch

¥28,889

ライフスタイルプロデューサー
(33歳／東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

バレッタ￥945／TRALALA パンプス￥8,295／FLAG-J渋谷109店 ピアス／モデル私物

M・A・C POWDER BRUSH MODERN MANDARIN
CANMAKE CREAMY TOUCH ROUGE#03
M・A・C STUDIO FIX FLUID NC25
CANMAKE CANDY LAP LIP 08
HEAVY ROTATION POWDER EYEBROW&NOSESHADOW01
LAVSHUCA CANDY POP SHADOW BE-1
M・A・C FLUIDLINE BLACKTRACK
ANNA SUI LOOSE COMPACT POWDER700
M・A・C LIGHTFUL MARINE-BRIGHT FOMULA

コフレポーチは使いやすいから自宅用♪

1.約1年。フランフランで3,500円だった♥ 2.持ち歩くならかさばる硬い素材より柔らかいもの。コスメブランドのコフレポーチは使いやすいから自宅用★ 3.中の汚れが洗っても落ちなくなったら変えどき 4.バルガントンのシアトリカルパウダー 5.ティッシュやサプリなどバッグの中でバラつくものを入れてる♪

Question.02

絶対入れておきたいアイテムは？

1位 お粉…7人
化粧直しの必需品(美香)、ファンデじゃよれるから!!(ゆう)

2位 アイライナー…6人
目元は常に気合いを入れたい♥(桃香)、他はぼろぼろでも目元はしっかりしてたい!(理世)

3位 つけまのり…4人
つけまがとれた時にすぐ直せる(真由美)、つけまをとって外を歩くなんて考えられない(みぃ)

4位 アイシャドー…3人
ポイントメイク用に使える(春子)、いざって時にさっと(久美)

5位 アイプチ…2人
一重に戻ったときに直せないとあせるから(綾子)、目は常に大きく見せたい!(夏美)

なんと1位以外は全て目元に関するアイテムに!! 常に目を大きく見せたいと願うオンナ心、オトコには分かるまい…。

ターバン￥1,050／L.CHANCE渋谷109店　パンプス￥1,999／GRL

M・A・C
LIP STICK INSANELY IT

CEZANNE
LIP PENCIL 02

YVES SAINT LAURENT
ROUGE VOLUPTE 02

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長
(26歳／大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

パンプス￥7,245／R&E　ピアス／スタイリスト私物

LANCOME
HYPNOSE STAR WP

COSME DECORTE
MAGIE DECO FACE POWDER 11

ADDICTION
KOHL EYELINER 03

YVES SAINT LAURENT
ROUGE VOLUPTE 01

RECIPE.09 INSIDE OF HER POUCH

Manaka

The sum total of a pouch

¥94,200

JILLSTUART
BRUSH BLOSSOM #01

CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
REHAUSSEUR D'ÉCLAT 11

NARS
LARGER THAN LIFE LONG WEAR EYELINER 8054

LUNASOL
SKIN MODELING EYES 01

一途にエルメスを使い続けてかれこれ8年♥

1.4カ月。エルメスのボリードポーチで5万円弱。2.収まりがよくて飽きの来ない上品なデザイン…etc、うちのこだわりを全て満たしているのがボリードポーチ。かれこれ10コはリピート♥ 3.新作で可愛いのが出たときや季節で変えたくなったとき♪ 4.リップ 5.小さめサイズならコンタクト入れにしたり結構使える★

HERMES

セットサロン/アンジェリカ経営
(31歳／東京都)
独身・息子1人
Angelさん

子育てが落ち着いたらハイブランド復活予定

1.ランジェリーと一緒にもらったピーチジョンのポーチ。使用歴は3カ月♥ 2.ママになって持ち物が倍増。荷物を極力少なくしたくてコスメポーチもちっちゃいのを使うようになったよ♪ 3.汚れたら買い替えるけど気に入るのが見つかるまでは耐える(笑)。 4.リップ 5.汚れてもいい用のポーチとして容赦なく使う✧

ETTUSAIS
LIP ESSENCE A

INTEGRATE
RAINBOW GRADE EYES BE303

PEACH JOHN

M・A・C
MINERALIZE SKINFINISH NATURAL MEDIUMDARK

RECIPE.08 INSIDE OF HER POUCH

Angel

The sum total of a pouch

¥21,377

IVY
ELEGANCE LIQUID LIPCOLOR PK-100

M・A・C
TECHNAKOHL LINER GRAPH BLACK

CLEAR LAST
FACE POWDER HIGH COVER MATTE OCRE

M・A・C
ZOOM LASH ZOOM BLACK

M・A・C
MINERALIZE BLUSH DAINTY

MENTURM
MEDICAL LIP STICK TULIP PINK

Question.03

メイクポーチ以外の使い道は？

★旅行のときに下着を入れてる
温泉とかみんなで着替える場面で、
下着を直で持って行くのもなんだから😊(光)

★アクセを入れてる
旅行とか出かけるとき用のアクセ入れにすると
旅先でもおしゃれができる♪(心菜)

★デジカメとかiPodを入れてる
ポーチって小さめサイズだったら
デジカメ入れにちょうどいい😊(ほの香)

★ナプキンを入れてる
生理のときはメイクポーチとは別に
生理用ナプキンのポーチを使うよ♪(理乃)

★薬を入れてる
風邪薬、頭痛薬、酔い止め、ピル…、
意外と薬を持ち歩く機会が多い…。(江菜)

★おかしを入れてる
ちょっと小腹がすいたときとか
甘い物を食べたくなったときに用に♥(桜子)

★試供品を入れてる
よく試供品をもらうけどいつも無くしちゃうから
ポーチに入れてためてる✧(るう)

MUSE MUSE

COFFRET D'OR
SMILE UP CHEEKS 02

カチューシャ￥1,050／L.CHANCE渋谷109店　パンプス￥7,245／R&E

RECIPE.10 INSIDE OF HER POUCH

ドレスプロデューサー
(28歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

Kanae Sugiyama

The sum total of a pouch

¥30,050

RMK
LIP ESSENCE N STRAWBERRY

DAISY EYE LASH CASE

ESTEE LAUDER
CRYSTAL BABY CREAM PURE COLOR CRYSTAL

ADDICTION
LIP CRAYON 002

MAYBELLINE
LASTING DRAMA GEL EYELINER

ADDICTION
EYESHADOW PALETTE

NARS
DUO EYESHADOW 3067

M・A・C
PRO LONGWEAR EYE SHADOW MAKE YOUR MARK

CHANEL
AQUALUMIERE GLOSS #73

使い続けながらもNEWポーチをストック♥

1.3カ月。ミューズミューズのノベルティ★ 2.ピンときたものを買うけど、そのとき使ってるポーチは使い続けて新しいポーチはストックしておく♥ 3.化粧するのに疲れてきたら化粧ポーチを変える。するとヤル気が復活✧ 4.パウダーファンデ 5.使いやすそうやったらメイクポーチに。でも短命に終わることが多い💧

CANMAKE
POWDER CHEEKS PW 25
SUGAR ORANGE

SANA
EXCEL LIP LINER 02

MAYBELLINE
HYPER DIAMOND
SHADOW GD-1

KATE
DESIGNING
EYEBROW EX-4

主婦(27歳/東京都)
既婚・娘1人・
妊娠5カ月
谷 和香さん

ターバン¥1,680/L.CHANCE渋谷109店 パンプス¥1,999/GRL

RECIPE.11 INSIDE OF HER POUCH

Waka Tani

The sum total of a pouch
¥17,243

昔はコロコロ変えたけど今は1ポーチ主義♥

1. sweetの付録だったベッツィ ジョンソンの才色兼備ポーチ。めちゃくちゃ使いやすくて2年近く使ってる◎ 2.大容量で仕切りがいっぱいあって整理整頓しやすいもの。とにかく機能性重視! 3.ボロボロになったら。中身を出した時に「あぁもうダメだな」と感じたら変える。4.グロス 5.メイクポーチとして使用★

BETSEY JOHNSON

FAIRY LUSH
MERCI EYE

CANMAKE
CANDY LAP LIP 11

L'OREAL PARIS
REVITALIFT SERUM INSIDE
LIQUID FOUNDATION OC3

EMBRYOLISSE
MOISTURE CREAM

TONYMOLY
KISS KISS
LIP ESSENCE BALM

LAURA MERCIER
LOOSE SETTING POWDER
TRANSLUCENT

Question.04

ポーチを変えるタイミングは?

♛1位 汚れたら…12人
洗ってまで使うような立派なポーチを使ってない(鈴)、
容赦なく汚してゴミ箱行き。(加奈子)

2位 壊れたら…6人
チャック部分が壊れたら変える(りお)、
安物は生地がペラペラだからすぐ破れる💧(真美)

3位 他に気に入ったのが見つかったら…4人
可愛いのがあればすぐに変える(千寿)、
実用的なものがあればそっちにする♥(葉子)

4位 特に変えない…3人
汚れたら何度も洗うから変えない(やす子)、
ポーチにこだわりがないから特に変えない(けい)

5位 他にいいものをもらったら…2人
自分の気に入った物をもらったら速攻変える(ひな)、
貰えるならなんでも…。(美沙子)

その他 二個持ちする…1人
使ってるのは捨てずに新しいのを持つよ★(果穂)

オトコを変えるタイミングと重ねて見ると切なくなります…。その他の二個持ちにいたっては二股ですから!!

条件をクリアすれば見た目にはこだわらない♪

1.約1年。ムルーアで4,000円くらいだったよ♥ 2.使いやすさ重視✧ ブラシやメイクチップが別々に入るかどうかが一番のこだわりポイント。そこさえクリアしていればデザインはシンプルでいい。結局コフレポーチが一番好きかも😊 3.そのポーチが嫌になったら💧 4.アイライナー 5.セカンドコスメポーチとしてよく使ってる♪

MURUA

M・A・C
MINERALIZE SKINFINISH
NATURAL LIGHT

M・A・C
LIP STICK MYTH

M・A・C
MINERALIZE SKINFINISH
NATURAL MEDIUMDARK

K-PALETTE
REAL LASTING
EYELINER 24H BK-01

RECIPE.12 INSIDE OF HER POUCH

Misaki

The sum total of a pouch
¥31,520

COCO MAGIC
LIP STICK MACARED

NARS
DUO
EYESHADOW
3018

ネックレス¥3,045/TRALALA パンプス¥8,295/R&E

歌舞伎町蘭◯勤務
(29歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

CANDYDOLL
CHEEK COLOR
PINK FLAMINGO

M・A・C
SMALL EYESHADOW ×4

D.U.P
EYELASHS FIXER EX552

M・A・C
DAZZLEGLASS
STEPPIN' OUT

バッグの大きさに合わせてポーチが変わる♥

1.3カ月使ってるプラダ。DFSで3万円くらい。 2.普段使いするバッグに上手く収まるかどうかがポイント。本来はフルメイク入る大きめのポーチが好きだけど、すべてはバッグのサイズ次第★ 3.バッグを変えたときポーチも一緒に変える♥ 4.パウダーファンデ 5.セカンドコスメポーチとしてお泊まりのときに使う♪

CHANEL
WHITE ESSENTIEL MAKE UP
BASE #20

PRADA

CANDYDOLL
HIGHLIGHT 02

CHANEL
SOLEIL TAN DE
CHANEL #61

CHANEL
POUDRE UNIVERSELLE
LIBRE #20

RECIPE.13 INSIDE OF HER POUCH

Ayaka Furuhashi

The sum total of a pouch
¥71,510

歯科医療事務
(29歳/東京都)
既婚・子供なし
古橋綾香さん

MAYBELLINE
LASHIONISTA 01
BLACK

CHANEL
LES 4 OMBRES #14

CANDYDOLL
LIP GROSS COTTON
CANDY PINK

COVERMARK
NUANCE PEARL POWDER W

KATE
SLIM GEL
LINERPENCIL BK-1

CHANEL
LES TISSAGES DE #10

パンプス¥8,295/R&E、ピアス/スタイリスト私物

パンプス￥7,980／R&E　ワイヤーカチューシャ／スタイリスト私物

RECIPE.15 INSIDE OF HER POUCH

Ena

The sum total of a pouch

￥44,685

ビューティーサロンShionオーナー
(33歳／東京都)
独身・子供なし
Enaさん

1コにハマるより何コかをローテーション♥

1.約半年。トリーバーチで16,000円くらい。2.色々持ち歩きたいから大きめサイズで中がビニールのもの★ 3.専用の箱の中にポーチが20コくらい入ってて、これがいわばベンチ入りしたポーチたち。そこから季節や気分に合わせてスタメンを選ぶ 4.パウダーファンデ 5.化粧ポーチ箱の仲間入りをして出番を待つ♥

BS TRADE BE GOLDEN GEL
CHANEL INIMITABLE #10
TORY BURCH
CHANEL LEVRES SCINTILLANTES #166
SUSIE N.Y. EYE CREATION 04
BOURJOIS HEALTHY MIX POWDER FOUNDATION
YVES SAINT LAURENT TOUCHE ECLAT RADIANT TOUCH
RMK MIX COLORS FOR EYES 09
RMK IRRESISTIBLE LIPS B 17
AMENITY LONG LONG TIME EYELASH POWER MASCARA BK

RECIPE.14 INSIDE OF HER POUCH

Ruriko Yamada

The sum total of a pouch

￥57,830

IT企業代表取締役社長
(28歳／東京都)
独身・子供なし
山田るり子さん

リボン￥525／L.CHANCE渋谷109店　ピアス・サンダル／モデル私物

計画的に使って目移りするムダを省く♥

1.1年弱。香港で買ったトリーバーチで約2万円。2.丈夫だし気分が上がるからブランド物がよくて、見た目はカラフルで明るいもの、最終的にパウダーなど大きいものが入るかどうかを検討して決めます 3.買ったら1年は使います。そして可愛いのがあったら買い変えます♥ 4.リップ 5.ワンちゃんのお散歩用ポーチに

CHANEL LES 4 OMBRES #79
M・A・C MINERALIZE EYESHADOW PINK SENSIBILITIES
CHANEL INIMITABLE EXTREME #10
M・A・C MINERALIZE BRUSH DAINTY
CHANEL LEVRES SCINTILLANTES #165
CHANEL POUDRE UNIVERSELLE LIBRE #20
M・A・C CREMESHEEN GLASS FLOATING LOTUS
M・A・C LIP STICK CREME CUP
MSH LOVE LINER EYEBROW MASCARA NATURAL BROWN
CHANEL STYLO YEUX WATERPROOF #88
TORY BURCH

RECIPE.17 INSIDE OF HER POUCH

Sayaka Yonemoto

The sum total of a pouch

￥34,259

アパレルプロデューサー
(28歳／大阪府)
独身・子供なし
米本さやかさん

リボン￥525／L.CHANCE渋谷109店　パンプス￥7,245／R&E

たまに手入れしながら2年はつき合いたい♥

1.約1年。キャリークリームで3,500円やった♪ 2.ピンク色で選んで収納力でさらに選り分ける 3.半年に1回ほど洗って2年くらい使う。ただし化粧品のラインを変えたときは、ケースの大きさも変わってくるからポーチもチェンジ。4.リップ 5.アクセサリーポーチにしたり、バッグインバッグとして使ったり大活躍

KOKURYUDO MAYUCARA EYE BROW CONCEALER
M・A・C MINERALIZE SKINFINISH NATURAL MEDIUMDARK
M・A・C POWDER BLUSH WELL DRESSED
LOVEFLO COUTURE LINER FOR EYES 01
KESALAN PATHARAN FACE COLOR N 011
CHANEL ILLUSION D'OMBRE LONG WEAR LUMINOUS EYESHADOW
MAYBELLINE WATER SHINY MILKY PK603
KARRY CREAM
M・A・C PLUSHGLASS PRETTY PLUSH
MALOLICA MAJORCA LUSH KING BK999
CHANEL LES 4 OMBRES QUADRA EYESHADOW

RECIPE.16 INSIDE OF HER POUCH

Chino Kawasaki

The sum total of a pouch

￥83,850

ミナミBAR CoCoChino経営
(32歳／大阪府)
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

ブランド物は長く使えるから結果的にお得♥

1.2年。エルメスのボリードポーチで45,000円くらい 2.ブランドはエルメスで色はピンク、ちょうどいい大きさであること♥ 3.使えるうちは使い続ける。高くてもいい物を長く使う♪ 4.パウダーファンデーション5.ヘアゴムやピンなど細々した物を入れたり、試供品専用ポーチにして旅行にそのまま持って行ったり★

CHANEL CORRECTEUR PERFECTION LONG LASTING CONCEALER #10
HEAVY ROTATION COLORING EYEBROW 01
B&C BROWLASHA EX WP BROW COATING N
DIOR DIOR BLUSH 533
K-PALETTE REAL LASTING EYELINER 24H WP BR-01
K-PALETTE REAL LASTING EYEPENCIL 24H BR-01
DIOR KISS IN 118 BARBE A PAPA / COTTON CANDY
DIOR DIORSHOW BROW STYLER 001
DIOR 3 COLORS SMOKY EYES PALETTE 571
DIOR CAPTURE TOTALE LOOSEPOWDER 001
HERMES

パンプス￥8,295／FLAG-J渋谷109店　ネックレス／スタイリスト私物

お姉さんagehaに出られるチャンス❤

ヴェリテクリニック×お姉さんageha

ヤマトナデシコ プロジェクト

驚異のプロジェクト!!

お姉さんagehaモデルへの道

密かにモデルに憧れてるけど、容姿に自信がなくて応募できない。整形に興味はあるけどお金がなくてできない。そんなコたちにチャンスです!! タダでコンプレックスを直せて、モデルにもなれる夢の企画がスタート。

EDIT&TEXT_Marika Koizumi

選ばれたらお姉さんagehaの誌面に出られるよ❤

ヴェリテでキレイになってモデルデビューしたいコ募集!!

迷ってるコはどんどん応募してね!!

応募条件はこの5つ❤

1 お姉さんagehaのモデルになりたいコ

このプロジェクトに参加したコは、お姉さんagehaの誌面に出ることができるよ

2 メスを入れる施術がOKなコ
（プチ整形以上の施術が可能なコ❤）

ある程度ダウンタイムがかかる施術をするので、お仕事が休めるコの方がいいかも★

3 今よりもっとキレイになりたいコ

これまで整形したことがないコ、したけど納得してないコもOK

4 そして、それを誌面で公表するのがOKなコ

施術から腫れが引いて顔が完成するまで、誌面で状況をレポートさせてもらいます

5 24歳以上、東京都内まで自費で撮影に来られる方

施術や撮影は都内で行います★ その際にかかる交通費は自費でお願いします

気になってるところがタダで整形できる❤

実際に施術してくれるのはこのクリニック&先生❤

撮ってほしいのは…

目と鼻のUP　合計9枚　顔の正面　左右両方の横顔　全身

以上の条件がOKなコは
・写真
・名前
・連絡先
を明記してこちらの住所まで送ってね❤

この写真をフルメイク後とすっぴんの2パターンずつ入れてね!

〒102-0083
東京都千代田区麹町3-5 麹町シルクビル6F
インフォレストパブリッシング株式会社
お姉さんageha編集部
「ヤマトナデシコプロジェクト」係

6/24(月)必着!!

ヴェリテクリニック 銀座院

ヴェリテクリニックは、医師を育てたクリニック。他院の修正術を得意としているため、患者様が理想を手に入れるのに必要な最善の治療法を提案してくれます。

住 東京都中央区銀座5-5-7 ニュー銀座ビル6号館3F
tel 0120-883-250
HP http://www.veriteclinic.jp/

名古屋院 院長
李 政秀先生
患者様の希望を叶えるためには十分なカウンセリングが必要です。患者様との信頼関係を築き、安全な医療を提供していきます。

福岡院 院長
室 孝明先生
緻密な計算に基づいたデザイン力とこだわりで、一人ひとりの理想を叶える治療を目指しています。

大阪院 副院長
大橋 菜都子先生
女性ならではの繊細な技術力で、外見だけでなく内面からも女性が輝けるような治療を提案します。

脱毛入門者、脱毛難民も大歓迎!!

Be・Escort NEW 永久無料コース

何年でも何回でも脱毛ができる、回数・期間無制限コースが大特価!!

両ワキ1,800円(税込)を体験取材♥

12年以上の運営実績と会員数30万人を誇る脱毛サロン、ビー・エスコートからお得なコースが新登場♥　両ワキの脱毛が1,800円で、肌にやさしいオリジナル保湿商品のラ・ジェとラプルのW保湿付き★　その丁寧な施術を杉山佳那恵さんが体験してきました♪

PHOTO_Yoshinobu Bito

初めてでも安心な低価格♥ アフターケアは何回でも無料★

高い技術力を持つスタッフが最新のマシンで対応してくれるシステムに、久々の脱毛サロンに緊張気味だった佳那恵ちゃんもリラックス♪「やっぱりきちんと脱毛できるまで、何回でも期間制限なしで通えるのはうれしい★　しかも追加料金がかからないし、好きなときに休めるって聞いたので少しホッとしました♥」

ドレスプロデューサー 杉山佳那恵さん (28歳／東京都) 独身・子供なし

佳那恵のお悩み

数年前に行った脱毛サロンの施術がすごく痛くて、行くのを止めてしまってた

Be•Escortはこんな人におすすめです♥

脱毛初心者でも安心&丁寧な6STEP施術♥

1 カウンセリング
レーザー脱毛の流れや料金システム説明後、実際に脱毛できるかどうかを確認♥　今までの脱毛経験も話して不安要素をなくしてね♪

2 水分&毛量チェック
まずお肌の水分量を計って肌の乾燥具合をCHECK! ちなみに30%以下だとカラカラ状態です…。お手入れ後に美容ジェルでケア♥

ワキの毛量や毛根の状態も、スタッフが熟視していきます♪

3 テスト脱毛+アイシング
腕に照射して、肌の状態や毛根の反応をチェック★　瞬間的にチクってするけど、すぐに冷やしてくれるから痛みはないよ♥

"保冷剤で冷却後、照射"を繰り返す♪

想像以上に痛くなくて、脱毛いいかも！って思った★

4 脱毛+アイシング
ワキは皮膚が薄いから不安だったけど、痛くなくて早い♪　両ワキのお手入れで5分くらいだから、忙しくても通えそう♥

お手入れ中は、うとうとと眠りに落ちてしまうくらい心地いい♪

5 保湿Ⅰ ラ・ジェ塗布
お手入れ後は冷やしたジェルタイプの保湿美容液、ラ・ジェをコットンに含ませ、パッティング♥　ひやっとして気持ちいい★

冷たいラ・ジェで肌を鎮静させ、しっかり保湿して毛根ケア★

6 保湿Ⅱ ラプル塗布
最後に保湿ローションのラプルで、施術カ所全体にW保湿していくよ♥　乾燥は脱毛&美肌の大敵なので、水分補給は大事なポイント★

サロン内でもラ・ジェやラプルは購入OK♪　お家でもケアできます★

施術後の佳那恵さん♥

脱毛＝痛くてコワい！ってイメージがあったんですけど、全然痛くなくて脱・トラウマ♥

同年代のスタッフが多くてフレンドリーだから通いやすそう♪

LA•GE (ラ・ジェ／医薬部外品) ¥5,040

LAple (ラプル／医薬部外品) ¥5,040

ラ・ジェはヒアルロン酸Naなど美容成分配合の保湿ジェルで、ラプルは保湿ローション★　どちらも全身に使えます♥

Be•Escortのショッピングサイト、Be-Esmart

脱毛専門サロン"ビー・エスコート"の運営サイト♥　中でも脱毛専門店のノウハウが凝縮されたオリジナル商品は、美容効果の高さが魅力です♪　サプリやコスメなど110点以上の品揃えで会員特典も充実★

http://www.be-esmart.com/

全国70店舗の安心感♥

Be•Escort
急な転勤や引っ越しがあってもOK♪　全国70店舗と続々展開中だから、通いやすい店舗へ移動できます！　最寄りのサロンはWEBでご確認ください♥　※一部コースは除く

http://www.be-escort.com/

1 表示価格以外、かかりません
広告に表示してある価格以外は一切追加料金がありません！　ジェル代、入会費、年会費は0円です♥

2 ドクターサポート完備です！
体調や肌の状態によって万が一、施術後に肌トラブルが発生しても、提携医療のサポート付きで安心♥

3 コース途中でお休みもOK♪
仕事が忙しくなったり、結婚&妊娠…など、予定外のことが起きても大丈夫♪　無期限で休めます♥

Be•Escort 新宿西口店
☎0120-14-2140
東京都新宿区西新宿1-22-1 スタンダードビル3F　営11:00～21:00　休第1・3水曜日 第2・4日曜日

仕事帰りや休日でも通いやすい、新宿駅西口から徒歩3分の立地♥

デートでも買い物でもない、気合いを入れ過ぎない日の服装はコレ♥

お姉さん22人のリアル普段着Snap

＼みんなの夏ネイルもチェック!!／

今回のSNAPはいつもオシャレなお姉さんたちの本気地元着スタイル!!　Tシャツやデニムでラフに見せるクール派と、タイトな服やワンピで女の子らしさは忘れないガーリー派に分かれたよ♥　普段着だからといって気を抜きすぎず、オシャレに見せるみんなの着こなし術は要チェック！　夏ネイルにも注目

Photo_Yusuke Ito(PEACE MONKEY)、Yoshinobu Bito[KEIKO]
Hair_Emiko Matsumae　**EDIT&TEXT**_Haruka Noda

私はクールカジュアル派

テーパードパンツならラフなTシャツもピリっと大人顔

HAND

FOOT

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし

早川沙世

Tシャツはモロコバー、パンツとシャツと靴はスナイデル。色味が少なかったからチェックのシャツを腰に巻いてポイント＆差し色に♪　大きいモチーフの時計とネックレスをつければ地味にならず隠れオシャレになる　サングラスも必須。

サロンはGlamb。服装がクールだからネイルはかわいく♥　パーツが手作りで凝ってるよ★

今日はセルフジェル♥ 甘いピンクのジェルにバービーのシールを貼ってかわいらしく★

HAND

専属モデル（29歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘1人

けいこ

地元にあるセレクトショップが安くてマイブーム♥　このフリルつきTシャツも1,500円で買いました。サロペットはSLY、靴はエスペ。ラフな服装のときはこの靴みたいに小物を派手にしたりブランド物にしてポイントに

私は甘めガーリー派

やんちゃなサロペットもローヒールの靴でお姉さん仕様に♥

私はクールカジュアル派

テーマはリゾート服はシンプル、小物でオシャレさをプラス★

HAND

FOOT

手はシンプル1色の短め、フットは派手が好き♥ いつもesNAILの渋谷店に行ってるよ★

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし

荒木さやか

月イチで海外に行くからリゾート地になじむコーデにハマり中。服より小物にこだわるよ。スニーカーは今一番のお気に入りでNIKEのエアフォースワン、サングラスはラブレスで買ったイタリアインディペンデントのもの✧

COOL CASUAL
［クールカジュアル派］

装飾の少ない普段着だからこそ、ひと工夫ある形のトップスを選んだり、色柄で存在感を出したりするのがみんなの共通項目でした♥

ラフな服はデザインや色柄重視でひとつひとつを派手に✧

主婦（29歳／東京都）
既婚・息子1人
神河ひかりさん

Tシャツはフィリップリム、デニムとルブタンのスニーカーはどちらもロスで買ったお気に入り♥　バッグはジバンシィで、見えてないけどベルトも緑で揃えたの。小物の色を統一するだけでコーデにこだわり感が出て好き✧

HAND
FOOT

美容室のimaiiで髪の毛と一緒にやってもらってるよ♥　手も足も色味がかわいいでしょ★

夏は黒より白アイテムがさわやかで大人♥

差し色があるだけで定番コーデもあか抜けた雰囲気に

夏は派手ネイルにしたくなる♥　スカルプで長くしちゃいました。池袋のNAIL BEATで。

HAND
FOOT

セットサロン アンジェリカ経営（31歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

襟が大きくてお気に入りのシャツはBACKS。ダンガリーもデザインが凝ってるものを選べば人と差がついてオシャレに見えるよね　パンツはロイバ、サンダルはナインウエスト、バッグはLLBeanのイニシャル入り♥

スエットを履くなら髪は巻いて華やかに✧

レース柄のパンプスがボーイッシュスタイルを上品に格上げ♥

HAND
FOOT

色っぽさを求めてパープルの花柄とホロにしました♥　Jill&Lovers渋谷店でやったよ

ドレスプロデューサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

今一番お気に入りのスエットパンツはジェイダで購入。楽チンすぎて1回履いたら脱げない★　サルエルだからちゃんとヒールを合わせて脚長に見せるよ　アウターはアンビー、パンプスはエスペ、バッグはトリーバーチ。

トロピカルな2色使いは黒で落としどころを★

主婦（28歳／埼玉県）
既婚・息子1人・娘1人
中出真菜さん

カラーは1色よりも2色取り入れると今年っぽくなるから最近のお気に入りです♥　緑のシャツとパンツ、バッグ、ピアスは全部H&M、オレンジのサンダルはANAP、花柄のタンクはマウジー。シャツは裾をしぼってリゾート風に！

ハンドは大宮のファストネイルで3,600円。フットはマニキュア。足は派手色が好き♥

HAND

フェミニンとラフの異色コラボが高級感を生み出す✧

ゴールドのスタッズストーンにハマってってハンドにたくさんのせたよ。心斎橋のDivaで♥

小物の存在感が肝。
たかがバッグ
されどバッグ!

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長
(26歳/大阪府)
独身・子供なし

まなかさん

パンツスタイルがほとんどなんやけど、女っぽさは残したいから女性らしい素材を使ったトップスを合わせるようにしてるよ♥　このトップスはアクアガール、スエットパンツはザラ、バッグはH&M、パンプスはラグズのもの

パンツもジューシーカラーなら暑苦しく見えない♥

主婦&Tokyo Nadeshiko
ブロガー（33歳/東京都）
既婚・子供なし

MERIさん

スタイルがよく見えればどんな服装でもカッコ良く見えるから、普段から服を着たときのシルエットは重視してる♥
ラインがキレイなパンツはギャルスター、羽織ったシャツはスリック、Tシャツはユニクロ、靴はラムジーです。

手は薬指だけ派手柄にするのが好き♥　足も派手色が基本。友達にやってもらったよ♪

シルエットにこだわったゆる×ピタシンプル★

小物で重さを出した甘辛MIXスタイル★

ヴィヴィッドな色のネイルが好きで夏らしくグリーンに。サロンは表参道のブレスネイル★

サロン・ド・8Carat経営
(31歳/東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子2人

若林奈緒さん

ピンクをカッコよく着たかったのでスカルモチーフの入ったスタッドのTシャツが主役♥
最近買ったクロムのバッグもカッコいいデザインなのにストーンがパステルカラーっていうところがお気に入りです。デニムはロデオ。

赤×カーキのサファリカラーで海の似合うサーフガール✧

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳/東京都)
既婚・子供なし

水野祐香さん

テーマはアウトドア♥　首元がワイルドなデザインになったジュエティーのTシャツがお気に入り&はっちゃけ感を出してくれて好き★　チェックシャツはアウラアイラ、ショーパンはラグナ、バッグはエスペのノベルティだよ♥

サロンは渋谷のスムース。手はティファニーカラーをイメージ✧　白を使ったネイルが好き♥

歌舞伎町蘭○勤務（29歳/東京都）
独身・子供なし

美咲さん

体のラインが分かるタイトな服が好き♥　そのほうがカジュアルな服装でも女っぽくなる　Tシャツとパンツはジェイダ、帽子はアンビー、パンプスはマリーココ。Tシャツ以外は白でまとめて夏しかできない着こなしに✧

長さがあるだけで派手に見えるからデザインはシンプルが好き♥
歌舞伎町のGlambで。

ハイウエスト&裾しぼりでくびれを強調したセクシースタイルに♥

手も足もカラフルにして夏らしく♥　意外と服装を選ばないよ　心斎橋のネイルMtyで♪

服がラフになれば
なるほど
メイクはしっかり♥

思い切ったスポーティースタイルには色を加えてゆるすぎ防止★

ミナミBar CoCo Chino
経営（32歳/大阪府）
バツイチ独身・娘1人

河嶋ちのさん

とことん楽チンさを追求した休日コーデ　靴もオールスターを履いてラフに仕上げたよ。スエットのセットアップと色が気に入って買った中に着たタンクは全部cococoon、バッグはシャネルを合わせてセレブ風に

GIRLY CASUAL

［甘めガーリーカジュアル派］

やわらかいネオンカラーを白アイテムと合わせるのが人気😊 ガーリーに見せるポイントは必ず体のラインが分かる部分を作ること♥

ビタミンカラーを添えて大人の白に活発さをプラス✧

HAND

FOOT

短い分、アートで派手さを出すのが好き♥ 今回はパステルネオン。広島のLAVISHでやってる♥

広島の看護学生
（28歳／広島県）
独身・子供なし

青木りえさん

今日みたいなパンツスタイルも、ガーリーなワンピスタイルも好きだけど、ダボっとした服が似合わないからどこかしら必ずタイトになるように心がけてる♥ トップスはグレース、パンツはJブランド、パンプスはエスペ♥

バギーデニムがあえて新鮮 70年代風のレトロガール♥

ボーダーもレースを添えれば95%モテる♥

㈱Mizuki代表取締役社長
（31歳／福岡県）
バツイチ独身・息子1人

森真由美さん

カジュアルな服を着るときはどこかにガーリーっぽさを取り入れてかわいらしくしたいです♥ レースがお気に入りのTシャツはスマッキーグラム、デニムはミーアでどちらも昨年購入したもの。バッグはブリスポイントです♥

HAND

手がキレイに見えるようにいつもピンクが基本です♥ いとこにやってもらったよ😊

夏に着こなすニットがおしゃれ上級者に見える仕込みアイテム♥

いつもジェルをつけてるんだけど自爪から折れちゃって短いし、傷んでるのでお休み中💧

NO NAIL

ライフスタイルプロデューサー
（33歳／東京都）
既婚・娘2人

宮下美恵さん

本当はネオンカラー苦手だったけど、着てみたら気分が上がったのでお気に入りになっちゃった😊 ニットタンクと中に着たキャミはスタニングルアー、パンツはワンダー、パンプスはザラ、バッグは去年買ったバレンシアガ♥

ブラックで大人っぽさを引き立ててお姉さん流ネオンコーデ♥

お尻がプリッと出るより隠れた方が大人！

ずーっとフレンチ!! 仕事に差し支えのないヌーディーカラーが基本。サロンは家の近所で。

HAND

FOOT

歯科医療事務
（29歳／東京都）
既婚・子供なし

古橋綾香さん

ソフトなネオンイエローなら若すぎなくて着やすい♥ トップスはエヌナチュラルビューティー、パンツはSLY、パンプスはR&E。ブラックデニムはラフさも出つつ、キレイにまとまるから大人カジュアルに欠かせない！

カラフルコーデは女の子の特権♥各所に色を入れて華やかに

HAND

FOOT

自分で頑張ってつけたジェル♥ ずっとスカルプ派だったんだけど今回初めて短いネイルに!!

プリュミィ代表
(29歳／愛知県)
独身・子供なし

鈴木きおみさん

自分で立ち上げたプリュミィというブランドのお洋服で統一♥ キャミは8,000円、肩にかけたニットは10,000円、パンツは12,000円くらいです★ パンツはクラッシュなのにストーンがついて女性らしいところがお気に入り

ブラウンでまとめれば重く見えずに大人の休日リゾート♥

普段からスカートを履いてると女らしくなれる♥

HAND

FOOT

シンプルな爪が好きだから単色か肌なじみの良い色基本。友達にやってもらったよ。本当はマニキュアも好き♥

トレーラー運転手（28歳／千葉県）
独身・子供なし

渡辺かなえさん

普段からワンピかスカートしか着ないの！だからコレが普段着♥ セットアップはリリディア、サンダルはリエンダ、帽子はマーキュリーだよ 最近リリディアにハマっててしょっちゅう買い物してる✧

気取らない小花柄が元気なおてんば娘を演出

看護師（26歳・神奈川県）
独身・子供なし

Lemiさん

ワンピースはスプレイのもの。気に入った服や靴はなんでも色チ買いしちゃう性格！コレも他に2色持ってて毎日着まわしてます♥ クリアバッグは最近フルラで買ったお気に入り。淡いミルキーブルーがキレイ✧ 50,000円くらいでした。

NO NAIL

看護師のお仕事をしているのでネイルはいつもすっぴん。キレイに整えた深爪が基本

ベアワンピもデニムならデイリーに着こなせる

フレアよりタイトのほうが普段着に使いやすい♥

今回人生で初めて短い爪に!! 三角モチーフがマイブーム。esNail心斎橋店に行ってる★

HAND

FOOT

アパレルプロデューサー
(28歳／大阪府)
独身・子供なし

米本さやかさん

普段からワンピかスカートしか着ないからデニム素材はめっちゃカジュアルな感覚。毎日でも着られる用として買ったよ。パーカーを着て露出を防止。ワンピはリエンダ、パーカーはシュエティー、バッグはシャネル♥

X字シルエットのマキシならドレッシーに✧

薄手のカーデは真夏でも1枚あると便利♥

HAND

FOOT

一時帰国して即、歌舞伎町のGlambに行った！手足色を揃えたよ♪ 最近はもっぱら短い爪。

夜のお仕事休職中
(33歳／東京都)
独身・子供なし

LALAさん

ロスで買ったマキシワンピはロンハーマン。腰はしっかりくびれてるのに裾はフレアになってるからかなりスタイルよく見えるよ カーディガンはフランクリンマーシャル、サンダルはロッシ♥ 西海岸の休日がテーマ♥

メイクやマッサージでは届かない「本当の小顔」になるまで物語♥

短期集中連載

小顔になりたい Vol.2

なかなか落ちない顔のお肉をなくして、憧れの逆三角形の輪郭を手に入れるまでのドキュメント連載の第2回目♥
今回は、2カ月前に施術を行ってから現在までの経過をプレイバック

EDIT&TEXT_Marika Koizumi

【施術前】

今回はアゴ下と頬の肉を除去♥

真顔だと平気なんだけど、笑うと頬のお肉が盛り上がるの　なかなかお肉が落ちない場所だし困ってた！

【施術2カ月後】

アゴをツンととんがらせたい♥

アゴのラインが少しスッキリ♥　よく見ると、まだプクッと腫れてるところもあるけど腫れはほぼ引いたよ

施術から2カ月たった今は、
多少腫れてるけど
マスクすれば大丈夫♥
腫れが引いた完成形は
次号でお見せします♥

今回施術をしてもらったのはココ♥

前回のあらすじ

小顔美人になりたい♥

顔の脂肪吸引施術によって小顔を目指す楠木さん

笑ったときの頬の肉がイヤ★

笑ったときに頬のお肉が強調されることで、顔が大きく見えるのが長年のコンプレックスだった

ビューティープレゼンター（24歳・東京都）
独身・子供なし
楠木えりかさん

施術内容

頬とアゴ下の脂肪吸引
525,000円（税込み）

施術当日以降の楠木さんの経過報告

施術直後

口元の感覚があんまり無い★

麻酔してたから手術は痛みゼロ♥　だけど、親知らずを抜いたあとみたいに顔がパンパン

施術3日後

極力バンテージをつけて過ごすよ

笑っても若干笑いづらい感じ　口角も下がって見える　相変わらず顔は腫れたまま★

施術2週間後

最初の頃よりかは腫れが引いてきた

まだ腫れてはいるけど、だいぶマシになったよ　マスクすれば外出できるくらいの感じ♥

施術1カ月後

パンパンだったアゴ下もスッキリ♥

普段の生活は支障なく送れるようになったよ　でもまだ家ではバンテージをつけてる♥

ところで、私が
ビューティープレゼンターを務めている
「Call to Beauty」の紹介を
させていただきますね♥

No.1 美容整形相談サイト

「Call to Beauty」

整形に対する疑問を無料で解決♥

美容外科専門のプロフェッショナルが、整形に関する悩みや疑問に本音で答えるサイトです。

たとえばこんなとき…

鼻を高くしたいけど、どんな方法があるの? ホームページを見たけど専門用語だらけで分からない!

カタカナだらけで謎

分からないことは何でも聞いてください♥

100%意味を理解できていないまま施術するなんて不安ですよね コンセルジュの方が施術に関する内容を詳しく説明してくれますよ♥

整形に興味があるけど、どこのクリニックがいいのか分からない!

自分の経験も活かします

患者様の希望の施術内容に基づいてクリニックを推薦♥

まず患者様に何をしたいのか聞いた上で、各クリニックの先生方のプロフィールからオススメのクリニックをご紹介しています

過去に受けた美容整形の施術をなおしてもらうことはできるのかな?

過去に行った美容整形に関する相談もOKです

過去に行った施術に関する相談にのることができます♥

トラブルは早く発見★

最近ホクロが増えた気がするんだけど、これってシミ? 専門家の人に一度見てもらいたい。

肌や歯もツヤツヤ

整形だけじゃなく皮膚科の質問も歓迎です

美容皮膚科や医療機器等の知識も豊富です♥ お悩みに合ったクリニックをご紹介します 値段の比較もできるので、不安に感じたら聞いて下さい

さらに安心♥
「Call to Beauty」
3つのお約束♥

美容整形外科のプロがお答え♥

全員、美容外科でのコンシェルジュの経験が豊富 だから親身になって話せる♥

かたよったクリニックへのオススメはしません♥

特定のクリニックに属したサービスではないので、患者様の希望を第一に考えられます♥

すべて無料のサービスです♥

相談した結果、「やっぱりやめた」ってなったとしても無料♥ 気軽に電話やメールをしてください

弁護士で参議院議員の丸山和也先生が
お姉さん世代が抱える悩みを一刀両断★

教えて丸山先生!!

悩める姉(おねえさん)の駆け込み相談所♥

問題を抱えて思い悩んでいても始まらない！　ネットの問題からご近所トラブルまでご存じ丸山弁護士が悩みにお答えします。この世知辛い世の中をしなやかにたくましくサバイブしていくためのヒントがいっぱい♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
TEXT_Midori Sasaki

ビシッ

思わぬトラブルに巻き込まれたときこそ成長するチャンス。法律を味方につけ立ち向かう勇気を持ってSTOP泣き寝入り！　僕がそのお手伝いをします✧

弁護士&参議院議員
（弁護士歴40年・そのうち5年間海外勤務）
丸山和也先生

お悩みケース その1

ブログに「殺すぞ！」の書き込みは犯罪になりますか？

ブログに「今から殺しに行く！」や「生きていられると思うな！」などのコメントを書く人がいて恐怖を感じています…。メールやブログなどのコメントはどこから犯罪になるのでしょうか？（市子・26才）

丸山弁護士の答え

ブログへの書き込みであっても脅迫罪に当たります★

こういったネットに絡んだトラブル、増えていますよね。まず、ブログに書き込まれたコメントが犯罪に当たるかどうかの判断ですが、相談者の方が怖いと感じたり身の危険を感じたりした時点で、その書き込みは脅迫罪になります。具体的には「殺す」という言葉のほかに、「刺す」「しばく」「どつく」「殴る」「埋める」など。「今から殺しに行く！」というコメントも当然該当します。また、「生きていられると思うな！」という書き込みのように、加害行為をほのめかしている場合でも成立します。書き込んだ本人を特定するためにプロバイダに個人情報の開示を要求するのは個人では非常に困難ですが、警察に被害届を出していれば、脅迫がその後も続くなどした場合に警察からプロバイダにアプローチして本人を特定することも可能です。まずはコメント欄のプリントアウトなど被害を証明する資料を揃えて、一度警察署に相談に行くことをオススメします！

まずは警察に被害届を提出。その後、具体的な行動を起こす際の足がかりとなります✧

お悩みケース その2

美容施術に失敗しました…。病院を訴えられますか？

顔にメスを入れる施術をしたら、明らかに失敗だと分かる状態になってしまいました…。施術前に承諾書を書いたのですが訴えることはできますか？（文乃・28才）

丸山弁護士の答え

承諾書があっても泣き寝入りすることはありません!!

結論を先に言えば「訴えることはできます」。美容整形を行う際は、医師から施術に関する説明を受けたあと承諾書にサインを求められます。承諾書には「私はこの施術を受けるにあたってはコレコレのリスクを承知しており、万が一不測の事態が生じても異議は一切申し立てません」といった内容が盛り込まれていることが一般的です。こういったものにサインをすると、「何が起きても文句は言えない ◊」という気持ちになりそうですが、泣き寝入りすることはありません！　「左右で目の大きさがまったく違ってしまった」、「鼻が曲がった」など第三者から見てもわかる大きな不具合であれば、明らかな失敗と言えますのでクリニック側の債務不履行（契約違反）にあたり、訴えて支払ったお金を返してもらうことができます。また、仮に施術の失敗により、後遺症が残った場合には慰謝料を請求できることもあります。ただし、「美容整形をしたらもっと可愛くなると思ったのにならなかった…」というような主観による判断は失敗とは言えないのであしからず!!

大きな施術をする際は、あらかじめ正面と横顔の写真を個人的に撮って残しておこう！

お悩みケース その3

隣の住人の騒音。どうしたら止めさせられますか？

マンションに住んでいるのですが、隣の家の人が夜騒いでうるさくて眠れないです。注意してもやめない場合、どういう対処をすればいいでしょうか？（麗子・32才）

丸山弁護士の答え

これもダメあれもダメ…、それなら裁判所に訴える！

相手に何度注意をしても、まったく騒音が改善されない状況ということですか…。このような場合、以下の3つの手段があります！

①大家さんに注意してもらう／大家さんには、マンションの借主に対して静かな居住空間を確保する義務があるといえます。非常識な騒音を止めさせるのもそのひとつ。大家さんに動いてもらうことが第一歩です。

②警察に来てもらう／軽犯罪法という法律では、「公務員の制止をきかずに、人声、楽器、ラジオなどの音を異常に大きく出して静穏を害し近隣に迷惑をかけた者」は拘留（1日以上30日未満の身柄拘束）又は科料（千円以上1万円未満の罰金）に処せられると定められています。問題となっている住人が警察官の注意も聞かずに騒音を出した場合は犯罪となりますから、騒音があった場合すぐに駆けつけてもらえるよう、あらかじめ近くの交番に事情を説明しておくとスムーズです。

③裁判所に訴える／何をしても問題が一向に改善されない場合は裁判所に訴えるという選択肢も。騒音を出すことを禁止する仮処分を申し立てたり、騒音によって受けた精神的な苦痛、健康被害に対する損害賠償請求を求めることができます。もっともあるレベルの騒音までは我慢しなければなりません…。ご近所トラブルの中でも、とりわけ騒音は生活の質を左右するとても深刻な問題。近所とモメたくないという気持ちも強くあると思いますが、時には決然たる態度で挑むことも必要です★

ご近所付き合いを考慮してのガマンは禁物。苦情を言うことも相互理解のひとつです！

丸山弁護士プロフィール

BWJでは先生の生法律相談も♥

お姉さん百貨店
キレイにこだわる姉世代のための通販サイト

丸山和也先生
1946年1月23日　兵庫県たつの市生まれ
早稲田大学法学部卒業　法務省入所・司法試験合格
ワシントン大学ロースクール卒業
丸山国際法律事務所設立
「行列ができる法律相談所」に元レギュラー出演
2007年7月 参議院議員当選（比例代表）
文教科学委員会委員長就任
2013年7月 改選を迎える

真夏の

美ィーナスボディ計画

最新のマシンでビキニやショーパンもはきこなせるボディをゲット♥

VENUS

PHOTO_Yoshinobu Bito EDIT&TEXT_Mikitty

露出の季節はもう間近なのに自力で頑張ってもヤセない!! 時間も足りない!! と、焦っている方必見✧ 確実にヤセられて即効果のでる、今注目の最新マシンでお悩み解決★ 憎い贅肉を徹底撃退して今年の夏はスリムボディ化♥

隠れ家サロンで即効性のある施術を体験♥

自力では分解できない脂肪細胞を他社にはない最新痩身マシンで徹底解消♪ リバウンドせずにやせられるか?!

お悩み

- 下っ腹がぽっこりでて、くびれもない
- 太もも全体がムッチリしている
- ヒップが垂れ下がって太ももと同化

私が体験しました♥

まつげ専門店グランデアイズ代表（31歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

1 キャビテーション

セルライトや脂肪を溶かして減少♪

特殊な超音波を脂肪にあてることで脂肪細胞に気泡が発生、破壊することで乳化✧ 体外へ排出することで脂肪細胞が減少します★

超音波でセルライトや脂肪を液状化します♥

浸透しやすいように美容ジェルを伸ばしたら、リンパの溜まりやすい肋骨下やおへそ周り、そけい部、脚の付け根などを中心に滑らせるようにゆっくり乳化させ、流します♪

2 ラジオ波

新陳代謝を高めて、たるみも改善✧

ラジオ波をあてることで電子レンジのように体内の水分を振動させ、深部から温めることで脂肪や老廃物の排出を促進させます

凸凹肌を滑らかにしながら代謝をアップ♥

セルライトの凸凹やたるみが気になるところにあてることで、全身の新陳代謝がアップし脂肪の分解を促進★ 熱さはほんのりあたたかくなる程度でむくみも改善されるよ♪

3 吸引+RF+LED

トリプル技でより効果的に揉みほぐし✧

強力な吸引で老廃物を流しながら、RFでハリと弾力、LEDで新陳代謝をアップすることでさらに引き締まったラインへと導きます

脂肪を吸引しながらリンパに沿って流すよ✧

リンパに沿って流すことで頑固なセルライトもしっかり分解&燃焼✧ 単にやせるだけじゃなく同時にコラーゲンを増加させてリフトアップしてくれるからキレイにやせられます♥

4 クライオリポライシス

狙った部位の脂肪細胞を確実に破壊する冷却痩身★

脂肪細胞内はほぼ脂で満たされているので皮下脂肪の多い部分が効果大✧ 吸引しながら冷却することで脂肪が凝固し、老廃物となり排出され、脂肪細胞そのものが細胞死します★

左側がヒップアップ♥

表面だけひんやり✧

1回でヒップアップ効果♥
左脚を1回冷却しただけでヒップの高さが格段にアップ✧ 太ももの太さも内もものお肉もスッキリ細くなったよ

裏太ももも真空冷却♥
セルライトが溜まりやすい裏太ももにもあてるよ♪ 痛みなどは一切なく、リラックスした状態で受けれます

冷却部分が赤く変化★
真空吸引し、脂肪を分解★ 脂肪を凍結させるから他へのダメージも少なく部分やせにも効果的

下腹部を冷却します★
皮フ保護&脂肪溶解を促進させるアンチフリーズシートをひいたら、皮下脂肪の多い下腹部を15分間冷却吸引するよ♪

オススメ バストアップ

ハリと弾力のある豊バスト♥

女性ホルモンを活性正常化することで、年々なくなってきたハリや弾力をともに蘇らせる施術です✧

マッサージで弾力アップ♥
流れてしまったワキ肉や背肉をハンドマッサージで胸に移動させて、弾力のある美バストを作ります♥

フラッシュ照射で活性化✧
フラッシュの光で毛細血管を拡張させることで血液やリンパの流れをよくしハリを蘇らせます

最新痩身マシン クライオモーバ♥

これ1つでキャビテーション、ラジオ波、吸引+RF+LED、クライオリポライシスが施術可能✧ ここでチェック→

感想

痩身マシンって意外と痛かったり効き目がないイメージだったけど、1回でこんなに変化があったから正直ビックリしたしまた通いたいです♥

太もも♥

After / Before

一目瞭然✧ ヒップの高さがキュッと上がって、余分なお肉も少しなくなって小尻になったかも♥ 太ももの太さもひとまわり細くなった♥

お腹♥

After / Before

横広だったウエストが1回の施術で2センチもダウン♥ あばらの骨もうっすら出現して、おへその位置も高くなった バストの位置も高くなったかも♪

You Veil ~ユーベール~

サロンオーナーやモデルもお忍びで通う隠れ家サロン✧ 最新のマシンやメニューをとりそろえており、完全予約制だから1人1人に合った効果のある施術をゆっくり行うことができます。小さいお子さんのいるお母さんでも安心して通えるサロンです。

施術内容は.カウンセリング後、お客様の健康状態やお肌に合わせて決めております。

Salon Info
住所：渋谷区広尾（日赤病院そば）
電話：**03-6419-7660**
営業時間：**11**時～**20**時（完全予約制）
定休日：不定休

プルンと弾むバストを作るバストケア美容液も人気♥

サロンと同じような効果が自宅でも簡単にできちゃうバスト美容液もおすすめ♪

ピュアビューティーチェストゲル♥

バストに必要な女性ホルモンの分泌を促してくれるからハリ、弾力、ボリュームが期待できるよ✧ QRコードから商品購入が可能♥

人生を切り開いた、姉9人のステップアップストーリー

の咲かせ方

夢や希望という名の種を汗や涙の雨で育て、やがて理想の自分を開花させる✧。悩みや迷いは努力と同じ人生の糧!! 運命の分岐点を乗り越え未来へ踏み出すお姉さんたちの姿は、もしかしたら明日のあなたかもしれません♥

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR&MAKE_Yuko Oshita(Cintia.) EDIT&TEXT_Hironeko-A

10代、20代は仕事一筋だった。
周りのコみたく思いきり遊べなかったし、
結婚のチャンスだって3回も逃した。

犠牲にしてきたものは多い。
けど、後悔はしてない。

30代を迎えて
ちょっぴり心のゆとりができたのは、
いままでの努力があったから。
そのおかげで信頼できる仲間と共に歩める、
いまの沙世がいる。

いまの自分がいちばん好き♥

専属モデル

早川沙世(30歳)

Profile
1983年5月23日生まれ
ふたご座／AB型
10代の頃の夢：美容室を出す
20代の頃の夢：自分で事業を始める
現在の目標：事業の拡大
座右の銘：ドキドキ♥ワクワク♥
Sayo Hayakawa

三十路デビュー

30歳になったら余分な肩の力が抜けた

10代の頃から仕事中心に生きてきたから、振り返ると犠牲にしてきたコトっていっぱいある。

遊ぶ時間を削ったり、結婚間近の彼氏と別れたり。キャバ時代もナンバー1じゃないとやる意味ないと思ってたから常に無我夢中だったし。

何であんなに働いてたんだろう? 周りにもさんざん言われるし、自分でもそう思う。けど、何かを犠牲にしないと、手にできない物もある。大事なのは何を求めるか。そこを慎重に考えながら歩いてきたかも。

10代の頃から私が求めてきたのは、未来の自分の安定。10年先、20年先を考えて、細かく計画を立てながらずーっと努力してきた。

そのおかげで30歳になって、ようやく理想的な自分に仕上がってきた気がする✧ 大切な家族と仲間と従業員に恵まれてるおかげか、最近じゃ心にゆとりが出てきたとも思えるし☺

ここ数年考えてるのは、将来落ち着くための準備。いつ表に出なくなっても会社を回せるように、会社の運営や細かいことも全部自分が把握しながら進めてる。新店の内装を決めることも、従業員の面接も最近は全部沙世が見てるからね。

地道だしすごく大変。だけど、スタッフ一人ひとりの成長を見ていけるから、彼らの存在や成功したときのありがたみはハンパない✧

私の事業はまだまだ規模が小さい。けど、いつか〝早川沙世〟って名前が消えても堅実に残る会社に育てたいんだ。従業員たちのためにももっと会社を大きくしたい。それがいまの沙世の原動力になってる。

恋愛よりも仕事ラブ♡ だけど子供は欲しい

もしかしたら結婚してた!? ってチャンスが実は3回あった。すごく悩んだけど、タイミングが難しくて踏み込めなかった。そのときの自分は、仕事の方が大事だったから。

彼らとはすごくいい関係のときに別れたから本当に辛かったな…。だから簡単に次の彼氏を作れない。その人との関係を自分のわがままで犠牲にしたんだから、沙世は1人でもちゃんとやらなきゃって思う。

結婚はのんびり構えてられるけど、子供はすぐにでも産みたい♥ 最近、お兄ちゃんのところに生まれた子供を見て、余計に出産願望が強まったしね☺

ゆとりができたいまの沙世なら、1人でも子供を育てる時間と経済的な余裕はある。でも産むならやっぱり結婚してから。子供が生まれたら主婦になるつもりだけど、その準備もまだだし。まずは仕事を理解してくれるだんな様を探さなきゃ♥

でも「次につきあう人と結婚する!」って思うようになったら、昔以上に慎重になりすぎて…。ここ数年、彼氏ができない。仕事を優先し過ぎなのも原因だろうけど💧

恋と向き合う時間もほしいな～と最近思う。出会いはもう訪れてる気がするんだよね。その人が運命のパートナーだったらいいな♥

やらなくて後悔するよりやったもん勝ち♥ 前向きに

あしたの私

あの日あのときあの場所で
一歩踏み出さなかったら
きっといまの自分はなかった！

仕事を再開し

ライフスタイルプロデューサー

宮下美恵（33歳）

Profile

1980年5月19日生まれ
おうし座／O型型
10代の頃の夢：美容師、ヘアーメイク
20代の頃の夢：良妻賢母な専業主婦
現在の目標：笑顔でいい環境を保つ
座右の銘：感謝と笑顔を欠かさない

Mie Miyashita

30歳で仕事を再開して、早3年。
最初は心配だった。
「子供たちに淋しい思いを
させたらどうしよう？」って。

でも、彼女たちの成長って本当にすごくて。
いつのまにか私を理解して、協力して、応援して。
逆に、私を支えてくれてる。

仕事を再開できたのはきっと
子育てを頑張ったごほうび。

そんなステキな時間をくれた
娘たちをもっともっと愛したい♥

ものすごく迷ったけど娘たちが勇気をくれた

仕事を再開して、この8年間できなかったことが解禁になったり、新しくできることが増えてきた。

それまで子供を預けることがなかったからね。1人で歩くことや電車や車に乗ることはもちろん、カフェに行くゆとりもなかったし。

昔できなかったモデル以外のお仕事が少しずつ増えてるのも、主婦業と子育てを経験したからこそ。

この自由を得たことと仕事を再開できたことは、今まで子育てを頑張ったごほうびだって思ってる✧

そもそも自分の中では仕事に復帰する気はなかったの。専業主婦として家事に専念したかったというのも、モデルをやめた理由だったから。だから雑誌のオファーをもらっても一切断ってた。何より家庭と仕事を両立する余裕もなかったしね。

けど約3年前、egg時代の元カレであり、いまも親しいヒロムが「たくさんの人がネットで美恵を探してるよ」と教えてくれたことや娘の言葉が背中を押してくれたの。「ママもまたモデルとかすればいいのに！見てみたい♥」って。

娘たちには家にいる主婦の姿しか見せたことがなかったからね。「外で活動したらあのコたち喜ぶかな？」とちょっぴり心が揺れ出した。

それに当時は子育ても生活もだいぶ落ち着いて、少しゆとりが出てきた時期。「そろそろ自分の過去を振り返って未来を見つめてもいいのかな？」とも考えるようになったの。

娘が成長したおかげで自分の時間が増えた♥

だけど育児に専念してた8年間のブランクは不安だったなぁ。ある意味イチからのスタートだし。

それに「仕事と家事&育児を両立できてるかな？」っていう心配も常にあって。専業主婦の頃は娘たちにたくさん手をかけてあげられたけど、仕事をしながらだとどうしても同じ範囲まで手が回らない…。

そんな壁を乗り越えられたのは、娘たちのおかげ。子供の成長って本当にすごいね。仕事を理解して応援してくれたり協力してくれたりして、私を支えてくれる。彼女たちが自分のプライベートな時間を持つようになったことも大きいかな。そこに自分のスケジュールを合わせれば淋しい思いもさせなくて済むしね😊

娘たちと一緒に過ごす時間は減ったけど、会話は逆に増えたかも。

娘たちとのガールズトークは、彼女たちが生まれた頃からの夢だったからすごくうれしい✧ 毎晩寝る前は3人でベッドに入っておしゃべり三昧。会話の内容は他愛ないんだけど、すっごく心が落ち着くんだ♥

これからの目標は、モデルをバネに、たくさんのことを経験すること。自分の得意分野を活かして、人のためになるような仕事をどんどん増やしていきたい。

そして、ステキな時間と新しい夢をくれた、りせとみりをいままで以上に深く深く愛したい♥ 1年、5年、10年…と、時間を追うごとに大きく愛を膨らませていきたい✧

指します!

思うように進まない現状に不安を感じてた

あと2年で30歳。20代前半は、若いってチヤホヤされるだけで稼いでこれた気がする。当時も自分なりに一生懸命だったけど、見ていたのは目の前のことばかり。いま思うと先に続く物がなかった。

数年前に芽生えた子供やお母さんを支援する施設を作るという夢は変わっとらんよ。けど、それには保育士の資格が必要で。最初は通信で取ろうとしたんじゃけど、ちゃんと学校を出ないとその先の就職が難しいって話を聞いて不安になった。

りやすくなる。学校単位で募集がかかるから種類も多いし、いろんな情報も得やすい。子供関係の仕事をやりたいとはいっても私にはまだ子供がいない。だからボランティアでしっかり経験を積みたい。

夢を叶えるためには堅実な仕事も必要

これまでは夢のために突っ走ってきたけど、今回は現実的なこともよく考えて決めた。いまやらせてもらえてるモデルの仕事だって、いつ賞味期限がくるかわからんし。夢を叶えるためには生活を支えるための仕事をどうするかが大事。夢見るだけじゃ生活できんし。先のことを考えるなら、手に職がないとヤバいってことにも気がついた。

昔は見た目を磨くことばかりに力を入れてきたけど、これからは心と実力も磨かなくちゃいけない。だって人に認められる実力がないと食べてはいけんし、誰かを支えることもできないから。

その点、看護師の資格があれば50～60代になっても食いっぱぐれないし、万が一夢を実現できなくても生きてはいける。親とか知り合いとか、これから出会う人たちのために何かしてあげることもできる。

自分で会社をやってる周りの子をみてステキだな～とは思う。けど、私は地道なことを着実にこなして、社会に貢献することをしたい。

いままでは目上の人から学んだり、困ったときに助けてもらったり、何かとしてもらう側だった。年齢的にも今後は与えたり助ける側の立場にならんと。いままで私を助けてくれた親や社会のためにも頑張るよ😊

会社経営、始めました

背は低いし、特別美人でもない。

そんな自分だからこそ、
キレイなコだらけの夜の世界で
美に関しては努力してきた。

**だからトータルで美をプロデュースする
仕事がしたいと思った。**

どこかの組織に入るのもありやと思う。
けど、元々一匹狼的なところもあるし…。

**やりたいことを思う存分やるんやったら
自分でやった方がいいと思った。**

まなか(26歳)

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長

Profile
1986年6月9日
ふたご座/A型
10代の頃の夢:キャリアウーマン
20代前半の夢:まだ見えてなかった
現在の目標:会社を軌道にのせる
座祐の銘:大器晩成
Manaka

想いを形にできなくて長年モヤモヤを抱えてた

20代前半はずっと模索してた。「自分で何かやりたい。でも、私に何ができるんやろ?」って。夜とモデルの両立で奮闘したり、ヘアメイクの学校に行ってみたり。でも学校の卒業が近づいたとき、自分は就職に興味がないことに気づいた。

組織に入ってマジメに努力して、時間をかければ私でも出世できる。でも、そのプロセスが魅力とは思えなくて。どう進むかの道筋が見えてるから。

私は自分のやり方で上を目指していきたい。それやったら、雇われるより自分でやった方がいいと思った。でもどうやって? 私はただのキャバ嬢やし、知識も貯金もない。就職して実練を積む? それとも夜を2～3年本気で頑張って貯金する? でもやりたいことが見えてるのに回り道するのもイヤ…。

八方塞がって、周りの人にめっちゃ相談しまくった。そしたら、長年の知り合いのコンサルタントの人が力になってくれた。泣きそうになるくらい厳しいことを言われつつも、2年近く相談を続けたら、「とりあえず会社作ってみろ」って。どんな事業を起こすにしても「株式会社やってます」と言った方が信用も高いし話が伝わりやすいから…って🐱

○歳までに達成するという目標設定が大事!

必要な資金を自力で必死に貯めて、そして昨年秋に登記したのが「株式会社マイフェイバリット」✧

やりたいことを突き詰めた結果、最初に形になったのが、セレクトショップ「マドモアゼルムーン」のWEBショップ。課題はまだまだ多いけど、毎日が楽しい😊

いま思えば私、会社を作ることを自分で予言してたかもしれへん。23～24歳の頃、新地で働く成功者に言われて自分年表を作ったの。そのとき〝26歳独立〟って書いてたんだよね。当時は単純に「こうなったらいいな♥」って気持ちで理想を書いただけなんだけど(笑)。

その年表は目標を達成する年齢から現在までをさかのぼって書くのがルール。立てた目標を逆行することで、いつ何をやったらいいか段階ふんで意識づけできる仕組みなん。

最近もまた書いたよ～。目標は30歳で美容の事業を始めること★

いまはアパレルからのスタートだけど、いつかはトータルビューティーの会社にしたい。そのためにも28歳でマドモアゼルムーンを軌道に乗せて、29歳で夜を卒業するの。そっからエステの勉強を始めて30歳での新規事業に備える予定。

30歳までに会社を軌道に乗せるんは親のための目標でもある。

お父さんは驚きつつも「騙されるなよ」って応援してくれたけど、お母さんは猛反対。そりゃ親は不安だよね💧 でも普通に結婚するとか就職するとか、そういった親の願いを振り切って始めたことやからこそ、ちゃんと結果を出すつもり✧

合言葉は〝大器晩成〟。目標の達成目指してがっつり根性見せたるで😊

ただいま留学中

夜のお仕事休職中

LALA（33歳）

Profile
1980年1月14日生まれ
やぎ座／O型
10代の頃の夢：看護師
20代の頃の夢：生活に追われて夢ナシ
現在の目標：自分自身を見つけること
座右の銘：怒りは敵と思え
Lala

自分が本当にやりたいことってなんだろう？
実はいまだにわかってない。

あれも気になるし、これも気になる。
目先の物事に捕らわれて
幸せの基準ばかり高くなっていく。

"本当に必要な物ってなんだっけ？"

手放すことで0になりたくて、
そして感じる心を思い出したくて、
留学を決意した。

全部手放してようやく日常の幸せを思い知った

日本を旅立って約2カ月。最初はロスにいたけど、残りの1カ月はNYで過ごす予定。いまはその間を縫って、撮影で一時帰国してる★

たった1カ月離れただけなのに、日本語が話せる環境のありがたみを心の底から実感してる。思ったことを伝えられる喜びもそうだけど、おいしいお米が食べられることやコンビニの品揃えの豊富さとか、水道の水が飲めることとか…。留学前は当たり前だったことが、いまはすごく幸せなことだって思える。

いい意味で、留学の成果が早速表れてるのかもしれない。

過去にも海外留学を夢見た時期はあった。実は、20歳の頃の目標はアジアでバックパッカーをすることだったんだ。治安が悪くて危険だからという理由で実現しなかったけど。

当時は若かったから行きあたりばったりで行動してたなぁ。収入や将来よりも新しい世界を求めてた。

今回の留学は"いま"を変えるための留学。日本でのすべてを一旦リセットしたい。贅沢に染まりきった価値観も考え方も仕事も全部。

この1年、現状を変えたくて週5~6出勤でみっちり働いてた。得るものはあったけど、全然前に進めてない。その場で足踏みしてるだけ。

日本で英会話を学んだ時期もあった。けど、先生が日本人だから日本語で質問できるし、教室を出れば英語がなくても生活できる世界。結局何も身につかなかった。

違うこと、新しいことを始めるなら、もっと視野を広げないと。

それで海外留学することにした。留学とはいっても、ツーリストビザだから滞在は3カ月が限度だけど。

学生ビザを取って3~5年かけて英語を学びたいとも思った。でも、年齢を考えるとね…。30代中盤って、人生において重要な時期だし。だからこれが人生最後のチャンスなの。

大事なことが見えてきたでも夢はまだ掴めてない

いまの拠点はNY。最初はSATCみたいにキメキメな感じだと思ってたんだけど、飾ってる人なんて誰もいなくて。むしろどんな格好しようがホメてくれる。とにかく心が広くてオープンな人が多い。肩書きや年齢もアメリカじゃまったく無関係だし、考え方の白黒がはっきりしてるところもいい。

これまでいかに自分が小さなワクの中でまとまってたかを痛感すると同時に、周りのスケールと器のデカさの影響を受けまくってる。

1人じゃ生きていけないということも実感した。日本では仕事とお金さえあれば余裕で生きていけると思ってたんだよね。

だけど、現地でいろんな人に助けてもらって、人のありがたみを思い知ったの✧ みんな何の見返りも期待せずに助けてくれる。だから、自分もできることはどんどんしてあげなきゃって、改心させられた☺

この歳になってようやく、本当に大事なものが見えてきた気がする。本当に唯一見つかってないのは、自分が本当にやりたいこと。一生懸命探してるけど…いつ出会えるんだろう？

看護師目

夢は叶えたい。

でも夢見るだけじゃ食べていけんし
大事な人も守れない…。

自分の将来だって不安。
モデルの仕事も
いつまでできるかわからんし。

いくつになっても
人から必要としてもらえて、
夢の実現にも近づける。

そんなスキルが欲しい。

そんなとき知ったのが「看護師の資格があれば、幼稚園に近い施設を作れる」という話。イチからのスタートだけど「これじゃ！」と飛びついた。正直「このままでいいのか？」って迷っとったから、人生を見直すいい機会にもなるって。

医療系の仕事には前から興味があった。20代前半に病気で入院したり、心が張りつめてパニック障害になりかけたから、病気で苦しむ人の気持ちはわかる。いまはその気持ちを理解するだけじゃなくて、現実的に助ける力を身につけたい。

それに看護系の学校なら、前から取り組んでたボランティア活動もや

島の看護学生

青木りえ（28歳）

Profile
1985年4月18日生まれ
おひつじ座／B型
10代の頃の夢：良識のある大人になること
20代前半の夢：自分の店を持つ
現在の目標：子供のための施設を作る
座右の銘：天真爛漫
Rie Aoki

水城舞遥、を卒業します!

これからは本名で
母として、社長として生きていきます。

水城舞遥、
改め
森真由美です。

過去の名声に頼るのはもう終わり。

(株)MIZUKI代表取締役社長
森真由美(31歳)

Profile
1982年5月2日生まれ
おうし座/B型
10代の頃の夢:お嫁さん♥
20代の頃の夢:社長♥
現在の目標:会社を大きくしたい
座右の銘:有言実行!
Mayumi Mori

これからは本名一本で勝負していきます!!

改めまして…というか、実はこれまでも会社の仕事は創業以来ずっと本名の〝森真由美〟でやってたの。源氏名を使うのは地元のローカル番組や雑誌に出たりといった、表立った活動をするときだけ。いわば芸名みたいな感じ。

夜を上がったんだから潔く本名で活動しようとも思った。けど、会社がうまく回るようになるまではなりふり構っちゃいられないわけで

幸いにも私の場合は、agehaや夜の情報誌を通じて〝水城舞遥〟って名前を多くの人に知ってもらえてた。おかげで水城の名前の方が知名度も高いし、ブログへのアクセス数も多かったんだよね。だからもうちょっとだけ恩恵にあやからせてもらうことにした。

でも昔の同級生が私の出ている番組を見て「あれ真由美だよね? 水城って誰?」って混乱させたり、逆に本名の名刺を渡すことで「森?」って不審に思われたり。いちいち説明するのが大変だったり気まずかったり…ということが結構多くて

だから社名も近いうちに変えるつもり。自力で開業資金を貯めて、自分で積み上げて築き上げた会社だからこそ、もっと堂々と名乗れるものにしていきたいから。

幸いにも3年目でようやく会社も軌道に乗って安定してきたし、商品もリニューアルしたし。変えるならいまだって思ったの。

目標は商品の名前を全国区に広げること!

うちの会社の主役はあくまでも商品。北海道産の馬プラセンタを配合したオールインワンジェル『サラブレッドプラリフト』を、会社の看板に育て上げることがいまの目標!

馬プラセンタとの出会いは私が29歳のとき。知り合いから「馬油を塗ると傷が早く治る」って聞いて、保育園ですり傷を作ってくる息子に塗ってあげてたの。そしたら本当に治りが早くて!

ちょうど起業して売り出す商品を考えてる時期だったから、詳しく調べてみたの。それで知ったのが馬プラセンタの存在。必須アミノ酸の量が豚の5倍もあると知って「これだ!」って✧

いまは商品のPRにつながればと思ってメディアの仕事もやらせてもらっているけど、ゆくゆくは表舞台からはフェードアウトするつもり。

夜の仕事のおかげで現在の自分があるわけだけど、これからは過去の名声よりも商品でしっかり勝負していきます

〝結婚〟の2文字が現実味を帯びてきた。

彼とはつきあって10カ月。
なのに
「この人となら結婚してもいいかな?」
って最近よく考える。
いままでいろんな恋愛してきたけど、
こんな気持ちになったのは初めて。

トレーラー運転手
渡辺かなえ(28歳)

Profile
1984年10月12日生まれ
てんびん座/A型
10代の頃の夢:ショップ店員
20代前半の夢:かわいい作業着を作る
現在の目標:コンプレンダ世界進出
座右の銘:なんとかなる♥
Kanae Watanabe

追うより追われる方が私には合ってたみたい

彼は5~6年来の友達。大勢で遊ぶ仲間の1人だったんだけど、出会って3年目くらいに「前から好きだった」って告白されたんだ。その時は別の人と恋愛中だったし、正直タイプじゃなかったから断った。

当時の私は身長183センチ以上で、顔は悪そうなマフィア系だけど中身は優しくて男前って人が理想だったから(笑)。

でも私ってホレると相手を追いかけるタイプだからか、だんだん大事にされてる感じが薄くなる…。特に見た目が好み過ぎると、相手が余裕持っちゃうんだよね

そんな恋愛を経験するうちに、見た目から恋に落ちるのは良くない。もっと私を大事にしてくれて、価値観が合う人がいいと思うようになって…。

そんなとき、変わらず私の側にいてくれたのが彼だった。〝愛されてる方が恋愛はうまくいく〟ってことを実感したのは、彼とつき合いだしてから。彼は私のことをすごく尊重してくれる。

お互い同じ工事車両の運搬業でガテン系だからノリも合うし、仕事の相談もできる。物事を引きずらない大人な人だから、ケンカしても10分で仲直りできるし。

何より友達時代から尊敬できる部分が多かったんだ。

でも友達期間が長いとはいえ、つき合ってこんなに早く結婚を意識するとは自分でも思わなかったなー。

時間よりも大事なのは互いの生きてきた感覚

昔8年くらい付き合った人がいたけど、彼とは先が見える感じがしなかった。時間が経つにつれて2人の価値観にズレが出たり関係が雑になったというか。なんかこの人じゃないなって思って…それで別れた。

だけどいまの彼とは生きてきた感覚がすごく似てるんだ。彼の実家もうちと同業だし、ご両親の雰囲気もうちとソックリなの。将来うちの両親みたいな夫婦になるんだろう~なって思うと、ちょっと複雑なんだけどね(笑)。

とかなんとか、すぐ結婚しそうな話になってるけど、自分的には30歳までにできればいいかな。

あ、でもできれば29歳で子供を産みたいから…、そう考えるとやっぱ早めの方がいいのかも…?

子供のことをこんなに具体的に考えるのも初めてかも。早くその日が訪れるといいな♥

シンママ&昼職一年生

ママになって一年。
昼職を始めて一年。

龍玖とはずっと一緒にいたい。
でも働かなくちゃ生活できない。

もっと私が頑張れば、
いつか自分のお店を持てたなら
もっといっぱい一緒にいられるかな?

セットサロンアンジェリカ経営
Angel(31歳)

Profile
1981年7月29日生まれ
しし座/B型
10代の頃の夢:歌手になりたかった♪
20代の頃の夢:特に。夜を頑張ってた♥
現在の目標:自分のお店を出す♥
座右の銘:いまに最善をつくす
Angel

昼職を始めたら新しい夢ができた★

シングルマザーになると決めたときはいろんな人に心配されたけど、うまくやれてるんじゃないかなーと、自分的には思ってる♥

龍玖(りゅうく)がかわいすぎて子育ては全然苦にならない。だから遊び歩くこともなくなったし、衝動買いもしなくなった。将来に備えて貯金もするようになったし✧

夜に戻ることも一瞬考えたけど、やめといた。

私がキャバクラで働き出した理由は踊るのが好きだったから。でも、改装でお店のステージがなくなっちゃったから、やる意味もなくなっちゃったというか…。

そんなときに妊娠がわかって夜を上がったわけだけど、特に夢もないし。そのあとのことは全然考えてなかった。

母のサロンを手伝うようになった理由は、人をキレイにすることを仕事にしたいと思ったから。けど「本当にこれがやりたい」って始めたわけじゃないから、正直最初の頃は心から楽しいとはいえない感じで。

でも、お客さんに喜んでもらうことが増えてくうちに、少しずつやりがいが見えてきた。いまではいつか自分のお店を持てたらいいなー、なんて夢もできた。頭の中で描いてるのは、1カ所でヘアもメイクもネイルもできるような便利なお店を作ること✧

仕事は頑張りたいけど側にいれないのは辛い

唯一、辛いのは仕事の間は龍玖と一緒にいられないこと。「もっと頑張れば一緒にいられる時間も増えるはず」とは思ってるけど、一度すごく落ち込んだことがあったの。

預かってもらえる人が見つからなくて1日だけ託児所にお願いしたら、龍玖がそこで風邪をもらっちゃって。辛そうな龍玖に「ごめんね」って謝った。私が一緒にいられればこの風邪はひかなかったのに。何でここまでして働かなくちゃいけないんだろ…?ってすごく悲しくなった。

いまは龍玖も懐いてる知人に預かってもらってるから安心だけど、本当なら自分がずっとそばにいてあげたい。でも、そのためには結局、私が頑張って働くしかない。

「だんなさんいなくて大変じゃない?」と聞かれることもある。でも周りのみんなが力になってくれるからシンママでも平気。それに私には大好きな龍玖が側にいるから✧

第二子を授かりました♥

主婦
谷和香(27歳)

実は、だんなとはずっとケンカ続きだった。
でも、私の言い方も悪かった。

お互い本音をぶちまけて話し合ったら
夫婦として成長できた気がする。

Profile
1985年11月14日生まれ
さそり座/O型
10代の頃の夢:モデルで成功✧
20代前半の夢:何かの社長になる♥
現在の目標:いまの幸せを守ること
座右の銘:有言実行♪
Waka Tani

勢いだけじゃダメ大事なのは伝え方

ケンカの原因はだんなの朝帰り。「仕事のつきあいで飲みに行かなきゃいけないのはわかるけど、日数多過ぎるんちゃう?」って。

光を妊娠してた頃からそんな感じだったから、心のミゾは広がるばかり。不機嫌を通り越して、だんなに対する態度も次第に悪くなってった。だんなも家に居づらいから飲みの回数も増える一方だし。いま思えばひどい悪循環だったと思う。

「飲みいかんで」って話もちょこちょこしてたよ。けど、私がケンカ腰だから、淋しいって気持ちが素直に伝わらない。彼をムッとさせて、余計に仲が冷えるだけ…。ちょっとした気持ちのズレのハズなのに何でうまくいかないんだろ? 光のためとガマンすればするほど、不満は大きくなってった。

そんな不満が爆発したのが、去年の11月。大ゲンカになって「このままなら離婚しよ」と言いたいことを全部ぶちまけた。さすがの彼も〝離婚〟の二文字には焦ったみたい。

彼は母子家庭で育った人だから「光には同じ思いをさせたくない」って真剣に考えてくれてたの。

私が言いたいことを言いまくった分、だんなも溜めてた不満をぶちまけてくれた。その結果、お互いの本心をちゃんと分かり合えたり、誤解が解けたりして心が軽くなった✧

これからが本当の家族としてのスタート

このケンカがきっかけで、だんなとは史上最高に仲良くなれた♥ 2人目ができたって知ったときもすごく喜んでくれたし。だんなの希望は「できれば男の子。女の子だと先が思いやられるから(笑)」だって。

最近、周りから言われるのは、「2人めの方が気持ちが変わるよ」ってこと。うん。2人めが生まれたらもっと母にならなきゃな〜とも思う。いまは光1人だから一緒にあちこち遊びまわってるけど、2人になったらたぶんムリだし💧

だんなも「1人なら和香に任せててもいいかと思うけど、2人だといままで以上に手がかかるだろ。飲みに行けなくなるな〜」って頼もしいこと言ってくれてる(笑)。

高いクリーム塗っても、体の中もケアしないと意味がない!!

25歳過ぎて、美容液を塗るだけじゃ肌のハリを実感できなくなった綾香さんが

こんなにリフトアップした理由とは!?

そういえば、高いコスメを使い始めたのはいつだっけ？　20代前半は美容液を塗った翌日も肌がぷるぷるしてたのに、最近は高いコスメに変えても効果は一瞬★　お姉さんたちの間で最近美肌になったとウワサの綾香さん、どんなケアをしてるのか教えて！

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)　HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me)　EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

頬や口角、輪郭が引き上がり肌も生き返ってハリを実感✧✧

8ヵ月前の綾香さん

古橋綾香さん
歯科医療事務（29歳／東京都）既婚・子供なし

綾香の肌悩み3つ!!

1 **顔全体に乾燥を感じ、肌のハリ感がナイ!!**
寝てる間についたまくらのあとはお昼まで取れないし、手触りでハリのなさを感じる💧

2 **頬とTゾーンの毛穴が開きっぱなし💧**
毛穴がたるんだせいか、肌が凸凹！　それをファンデで隠すと厚塗りになり…と悪循環★

3 **目元のシワが深くなった★**
今までは笑いジワとか愛嬌ジワって言えたけど、最近は溝が深くなってきてる！

この外側と内側からのWのアンチエイジングケアによって、リフトアップしたのです♥

目がぱっちりして小顔に♡ 肌を触っても、あ、なんか違う♪って分かる♥ 筋力もUPして顔が引き締まったし、昔の自分を見てるみたい✧

理由その1 筋育メソッドで外側から筋力をアップ!!

高いコスメを使ってもハリが戻らないのは、肌の下にある筋肉が衰えて下がってる証拠！　たるんだ筋肉に刺激を与えて、筋肉を元の位置に戻そう♪

施術の様子♥

筋肉の動きを見ながら＋と－の電気を通すスティックをあてるよ★ 肌の内側が引っ張られる不思議な感覚で、心地イイ痛気持ち良さ♪

筋育メソッドって何?

アイソリフトを使ってリフトアップする方法のコト♥

アイソリフトで筋肉に刺激を与えると、筋肉が硬直し、血液に酸素が送られて衰えてた筋力が復活！　60〜90分の施術でフェイスラインがキュッと引き締まる♥　目尻や頬の位置が高くなったり、ほうれい線も消える✧

After　Before
目尻が上がって輪郭がスッキリ!!

機械はコレ♥

isolift（アイソリフト）。鍼みたいに資格は必要なく、どこでも同じ効果が得られる♪

理由その2 スーパーエラスチンサプリで内側から肌の弾力を強化!!

コラーゲンだけ摂ってもハリは戻らない！　3大美肌成分のエラスチンを摂取して、肌のハリを復活させるよ✧

エラスチンって何?

コラーゲンの線維を支える弾力線維✧

エラスチンはコラーゲン線維をつなぎ止めて弾力を与えてくれるのに、20代半ばをピークに激減💧　コラーゲンをたくさん摂ってもたるみが解消されないのは、このエラスチンの不足が原因。このサプリで体内からハリを作り出そう♡

コラーゲンとエラスチンを一度に摂れる♥　スーパーエラスチン プレミアム12,600円。

1カ月飲み続けた様子をご報告!!

5日目　なんとなく調子イイかな
10日目　ファンデのノリが良くなる♡
25日目　吹き出物が出なくなった✧

寝不足や疲れがすぐ肌に出るタイプ💧　撮影や仕事、BWJでハードな1カ月だったけど全然荒れなかったし、肌が中から弾む感覚を久しぶりに実感♥

お問い合わせはコチラ♥
K's style ケーズスタイル
☎0267-65-8620
Mail/info@ks-style.biz
HP/http://kiniku.net/
受けられるサロンを順次拡大中です！

アイソリフトを体験できるサロンはコチラ♥

栃木 Total Esthetic Beautist足利店
㊟足利市新山町2261-5　☎0284-44-3022　㊎10:00〜20:00　㊡第1・3水曜、第2・4木曜　HP／http://ameblo.jp/beautist-co/　アイソリフトフェイシャル／¥18,900

京都 La saison beaute（ラ・セゾンボーテ）
㊟京都市西京区上桂森上町21-3　クリケットパレス2F　☎075-394-1322　㊎10:00〜19:00　㊡毎週火曜・祝日　HP／http://la-saison-beaute.saloon.jp/　たるみ改善プログラム／¥9,975

群馬 vivace（ヴィヴァーチェ）
㊟伊勢崎市安堀町210-3　☎0270-75-6335　㊎平日／10:00〜20:00、土日祝／10:00〜19:00　㊡毎週月曜　HP／http://www.vivace-424.com/　パワーリフトフェイシャル／¥12,600

東京 dedia（デディア）
㊟渋谷区恵比寿西1-12-10岡部ビル2F　☎03-6416-1574　㊎12:00〜21:00（最終受付19:00）　㊡月曜定休　HP／http://www.dedia-skincaresalon.com　リフトアップフェイシャル／¥14,000

東京 Le salon（ル サロン）
㊟港区三田1丁目　☎03-6453-9122　㊎11:00〜19:00（最終受付）　㊡不定休　HP／http://ameblo.jp/lesalon-tokyo/　エレクトロリフトアップメニュー／¥12,600（60分）

料理ベタ女子に捧ぐ!!

オトコが好きなのはお魚よりも肉でした♥
見た目が茶色くても「うまい!」が出てくる肉レシピ!

簡単モテ肉料理

オシャレな横文字料理は、全くオトコに響かない★　料理上手なお姉さんが、簡単でしかも男ウケの実績もあるレシピを大公開♪　美容やファッションでお金ばかりかかる女だと思われないように、家庭的な一面もアピールしましょ♥

PHOTO_Yoshinobu Bito　EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

お箸で切れるくらいホロホロな柔らかさ

材料（2人分）　約1,000円

豚バラ肉…500g、ちんげん菜…1株、長ネギ…1本、卵…2個、しょうがとにんにく…各1かけ、酒と醤油…各100ml、三温糖…大さじ2、水…600cc

調理時間 約3時間

POINT 肉の脂をしっかり取り除く！

肉から脂が大量に出るので、フライパンを傾けながらキッチンペーパーなどで拭き取るコト！

Enaが作るモテごはん 1

Enaさん（33歳／東京都）ビューティサロンshionオーナー 独身・子供なし

八角などを使わない家庭の味

やわらか豚の角煮

お肉は冷めるときに味がしみるので、圧力鍋を使わずいつもは一晩寝かすの♪　食べる前に浮いた脂を取っておくと、あっさり食べられるよ♥

この料理の作り方♥

1 肉をカットし脂面から焼く♪
圧力鍋を使わないので肉を小さめにカットし、熱したフライパンで焼き色がつくまで焼く★　肉から脂が出るので油は必要ナシ

2 水を足して1.5時間煮るよ♥
鍋に肉と水（分量外）を投入。しょうがは皮をむかずに薄切りにし、にんにくはそのまま鍋に入れ、くさみ消しにネギの頭の部分も入れる。

3 ゆで卵とちんげん菜の準備
ちんげん菜は鍋に塩2つまみくらい入れて根元からゆでる★　全体をサッとゆで、冷水につけておく。別の鍋でゆで卵を作るよ♥

4 角煮の煮汁を作るよ！
別の鍋に水、酒、醤油を入れたら火をつけてアルコールをとばし、三温糖を追加。煮ると味が濃くなるので最初は薄めの味に！

5 煮汁の鍋で肉を煮る
30分したら肉を裏返し、ゆで卵、3cmに切ったネギを加える。ネギに火が通ったらちんげん菜も投入。+1.5時間ほど煮るか一晩置く！

彼女や奥さんに作ってもらって嬉しい肉料理ランキング!

1 堂々1位はハンバーグ♥
ハンバーグがおいしいと料理がうまいなと感じます。（会社経営・31歳）、一緒にあーだこーだ言いながら作ると楽しい！（編集・34歳）

2 ほっこり和食の肉じゃが♥
ベタだけど、家庭の味が出て嬉しい。将来も想像できるから（広告代理店・30歳）、奥さんの得意料理で絶品！（税理士・31歳）

3 がっつり派は唐揚げ♥
年齢を考えてくれて野菜を添えてくれたときは嬉しかった♪（美容師・32歳）、オリジナルのタレにオチた（商社勤務・29歳）

4 しょうが焼き♥
若い頃、一汁三菜と一緒に出されて感動✧（飲食店勤務・35歳）

5 ポークケチャップ♥
単純にうまかった。ご飯3杯はおかわりした！（スタイリスト・29歳）

頑張って作ったのに反応が薄かった料理

香草などのタイ料理！
チキンや魚を香草やココナッツで煮込むのはナシだった★（祐香さん）

トマトときのこの料理
料理本を見て作ったけど、彩り悪くて食べ物じゃなかった。（紗和さん）

豆乳鍋とオムライス！
男の人は豆乳が苦手。オムライスは卵巻くのに苦労した（Enaさん）

オシャレなカレー！
スープ系よりじゃがいもゴロゴロ系が好きなのに…と不評（MERIさん）

手打ちパスタ★
ほうとうみたいで少し固くて、パスタソースとうまく絡まず…（絵里奈さん）

横文字系のオシャレ料理
バーニャカウダーとか冷製◎◎マリネとか。苦労がムダ…！（綾香さん）

綾香が作るモテごはん

歯科医療事務（29歳／東京都）既婚・子供なし 古橋綾香さん

切って入れるだけの時短料理

2 大根と鶏肉のうま煮

ヤマサの昆布つゆがあれば、料理経験なくてもOK♥　簡単だから、相手のお腹がすいてるうちに出せるのもポイント！

煮汁を飲み干すくらいご飯がススム♥

調理時間 30分

材料（2人分）　約800円

鶏モモ…250g、大根…1/2本、水…約500cc、昆布つゆ…100cc、酒…25cc、ゴマ油…少々、カイワレ…適宜、かつお節…2袋

この料理の作り方♥

1 大根をカットするよ♪
大根の皮をむき、食べやすい大きさに切る♥　接する面が多いほど早く煮えるので、乱切りにするよ　鶏肉とも大きさを揃えて！

2 鶏肉の準備をするよ♥
煮るときに臭みが出るので、肉についた脂身をカット。骨が残っていたら骨も取り除く✧　大きい場合は大根と同じくらいの大きさに★

3 鶏肉と大根を炒める★
鍋に少量の油（分量外）をひき、鶏肉の表面に焼き色がつくまで軽く炒めるよ♪　大根を加え、大根が透明になったら火を弱める

4 水と酒を加えて煮る！
水と酒を加え、具材に火が通るまで中火で煮る。水は具材が隠れるくらいが◎✧　煮汁たっぷりが好きなコは、水の量は多めでOK

5 煮え具合をチェック♥
ときどきアクを取り除き、フタをして煮る★　4〜5分後、大根に竹串をさして固さを確認♥　アクが出やすいのでこまめに取っておく♪

6 調味料で味付け
大根が全体的に透明になったら昆布つゆを加え、弱〜中火で煮込む　ゴマ油を加え火を止め、かつお節を混ぜ、かいわれをのせる♪

POINT
フォークで鶏肉に穴をあける
味がしみやすくなるから鶏肉にフォークを刺す　煮汁がケモノ臭くならないよう、脂身を取るのも大事！

紗和が作るモテごはん

六本木Bar Lounge Amethyst代表（29歳／東京都）独身・子供なし 山上紗和さん

牛肉を選んですき焼き代わり✧

3 ぜいたく肉豆腐

お肉は鶏肉でも豚肉でもアレンジが効くし、新玉ねぎを加えてヘルシーにしても♪　お鍋ひとつでできるから、料理が苦手でも大丈夫！

ご飯にかけて丼にしてもおいしい✧

調理時間 25分

材料（2人分）　約1,100円

牛肉…200g、豆腐…1丁、えのき…1/2袋、ネギ…1本、万能ネギ…少量、砂糖…大さじ1、醤油とみりん…各50cc、水…400cc、本だし…少々

この料理の作り方♥

1 まずは野菜をカット★
ネギを3〜4センチくらいに切るよ♪　お好みで斜めの薄切りにしてもOK！　えのきは石づきを落とし、小分けにしておく♥

2 ダシ汁を用意するよ！
深めの鍋に水（分量外）を入れて本だしをひとつまみ分加えて、沸騰させる♥　水は煮込めるくらいの少なめの量でOKです♪

3 肉に火を通すよ
沸騰したら鍋に肉を1枚ずつ入れるよ★　アクが出たら取り除く♪　豆腐は一口大の大きさにカットしておくよ　木綿より絹派♥

4 ネギを加えて煮る！
肉に火が通った頃に、カットしておいたネギを加えるよ！　途中でアクを取りつつ、ネギが柔らかくなったらえのきを加え少し煮る

5 調味料を加える♥
醤油とみりんは1：1♥　それぞれ鍋に回し入れ、塩（分量外）をふた振りと砂糖を入れる★　おたま1杯の目安は50ccくらい✧

6 豆腐を入れて煮込む★
豆腐を加えるよ！　火を止めて1分くらい冷まし、さらに味をしみ込ませる♪　食べる前に温め万能ネギをのせれば完成だよ♥

POINT
アクはすくって取り除くコト！
お肉に火を通してる間、目を離さずにアクを取り除くよ！　ネギを入れたあともアクが出るので注意！

洋風 Western

冷めてもサクサクした食感✧

材料（2人分）　約750円

豚ロース…200g、小麦粉とパン粉…適量（つなぎ用）、卵…1個、サラダ油…大さじ2〜3、塩、こしょう…少々

調理時間 20分

POINT

側面もしっかり焼くよ！

ミルフィーユカツはゆるいので、側面も焼いて形作ること！　しっかり焼けば中まで火が通ってサクサク♪

祐香が作るモテごはん

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

油少なめで低カロリー

4 揚げないミルフィーユカツ♥

柔らかくて低カロリーだから、がっつり食べても胃もたれしない！　作り置きしておけば時短にもなるし、お弁当のおかずにもなる便利な一品だよ♥

この料理の作り方♥

1 肉に味付けをするよ♪
カットはしないでそのまま使うので、トレイの上で塩こしょうをふりかけるよ★　豚バラ肉なら5cmくらいにカットしてもOK

2 肉を重ねるよ★
長めにラップを切って用意する♥　ラップの中心に1枚ずつ肉を重ねるよ！　肩ロースは大きさがほぼ同じなので重ねやすい

3 ラップできっちり包む
ラップで包み、すぐ焼くなら冷凍庫で10分くらい冷やす★　焼くまで時間があるときは冷蔵庫に入れ、サラダや汁物の準備をする！

4 粉ものをつけるよ！
冷やして固めておいた肉を取り出し、小麦粉、卵、パン粉の順にまぶしていく　崩れないように形作りながらがポイント♥

5 油を熱して焼き始める
フライパンを熱し、大さじ2〜3杯くらいの油をひくよ★　肉が薄いので、油で揚げなくても火の通りが早いし、手順も簡単！

6 両面焼いて仕上げる！
焼き色がついたらひっくり返し、裏面も焼く★　ソースは牡蠣醤油にウスターソースを適量混ぜ、ゴマを加えると風味アップ✧

材料（2人分）　約950円

合い挽き肉…340g、キャベツ…小1/2個、プチトマト…5個、温玉…1個、アボカド…1/2個、ご飯…2合、水…200cc、タコライスの素…1袋

調理時間 30分

マヨの代わりにチーズをのっけても♪

POINT

肉の脂は全部捨てるよ！

お肉を炒めると出てくる大量の脂。残った脂は冷えると白浮きするので、ペーパーなどで全部取り除いてね

絵里奈が作るモテごはん

イベントコンパニオン（28歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

ご飯を炊いてる間にでき上がる✧

5 ボリューム満点タコライス♥

簡単なのに、ボリュームも栄養バランスも見栄えもイイ！　お肉がスパイシーだけど、温玉とアボカドでまろやかになって食べやすい

この料理の作り方♥

1 温玉とご飯の準備から♥
ご飯は2合くらい洗って炊飯器にセット★　15分くらい置いてから炊き始めるよ！　温玉は作るのが難しいから、買っておくとラク

2 肉を炒めるよ！
熱したフライパンに肉を入れ、全体に焼き色がつくまで中火で焼くよ♥　焼いてるうちに肉から脂が出るので、油はひかなくてOK★

3 水を加えて少し煮る♪
火が通ったら肉から出た油を捨て、水を投入。肉が隠れるか隠れないかくらいの量でOK。中火で少しの間、肉を煮ておくよ！

4 パウダーを加えるよ！
タコライスの素を加える　全体に味がつくように回し入れ、木べらで混ぜて味付けをするよ♪　水分が飛ぶくらいまで軽く煮るよ♥

5 野菜をカットする♥
肉ができ上がる間に野菜の準備！　キャベツは千切りにしてボウルに入れ、水にさらしておく♥　プチトマトは半分かくし形切りに♪

6 アボカドをカットする
種に沿って包丁を一周入れて半分にし、種を取って皮を裏返し中身を取り出す。お皿に盛り付け、マヨネーズ（分量外）をかけて完成！

MERIが作るモテごはん

6 蒸し器がない家でも作れる！

ジャンボ花しゅうまい＆豚汁♥

しゅうまいの挽き肉は粘り気が出るまでよ〜く混ぜるとジューシーになるよ♪　海老の代わりにイカやホタテを入れてもおいしい！

主婦＆TokyoNadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

海老入りで食感プリプリ＆ジューシー♡

材料（2人分）　しゅうまい　約600円

豚挽き肉…200g、玉ねぎ…1/4個、海老…80g、しゅうまいの皮…25枚、塩と砂糖…少々、酒とオイスターソース…各小さじ2

豚汁　約400円

豚バラ肉…50g、大根…1/3本、じゃがいも…2個、ニンジン…1/3個、玉ねぎ…1/4個、こんにゃく…1枚、ネギ…少々、味噌…大さじ2弱

調理時間 20分

この料理の作り方♥

1. **まずは豚汁作りから♥**
野菜を適当な大きさに切り、こんにゃくは5分くらいゆでてアク抜きし、薄切りにする♪　鍋で具材とお肉を炒めて準備するよ★

2. **水を加えて味噌で味付け**
300ccの水を加え分量の半分の味噌を溶かし入れ、強火に。沸騰すると味がとぶので、10〜15分したら残りの味噌を加え弱火で10分。

3. **しゅうまいに取りかかる**
玉ねぎはみじん切りに、海老は殻をむいて背わたを取り4等分くらいにカット★　海老は少し大きめのほうが食感も楽しめるよ♡

4. **肉と具材を混ぜ合わせる**
ボウルに挽き肉、玉ねぎ、調味料をすべて入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる！　ラップをして冷蔵庫に入れしばらく寝かせておく♪

5. **しゅうまいの皮をつける**
しゅうまいの皮を半分にカットし、さらに3mmくらいの短冊切りに。丸めたしゅうまいのタネに皮をつけ、握って軽く固める★

6. **フライパンで蒸す♥**
ざく切りにしたキャベツ（分量外）をフライパンに敷き詰め、しゅうまいを置いて水（分量外）を加え、15分蒸したら完成♥

POINT　豚汁の具材は砂糖で炒める

具材を炒めるときに小さじ1杯の砂糖をプラス♥　コクが出てうま味もアップ、お肉が柔らかくなるよ♡

和香が作るモテごはん

7 豆板醤を抜けば子供向きに✧

お肉たっぷり回鍋肉（ほいこーろー）♥

お肉に片栗粉をまぶすひと手間で、すごく柔らかい！
野菜はちぎればいいので、ぶきっちょでも簡単だよ♪

主婦（27歳／東京都）既婚・子供1人・妊娠5カ月
谷 和香さん

シャキっとした野菜の歯ごたえが魅力的♡

材料（2人分）　約600円

豚肉…240g、キャベツ…4〜5枚、ピーマン…4個、オイスターソース…大さじ2、豆板醤…小さじ1/4、サラダ油とゴマ油…各少々

調理時間 約20分

この料理の作り方♥

1. **野菜の準備から♥**
キャベツは大きめの葉を用意し、手でちぎって水にさらしておくよ★　ピーマンも大きめのものをちぎり、中の種を取っておく♪

2. **肉に下味をつける！**
5cmくらいに切った肉をビニール袋に入れ下味用で分量外の酒大さじ2、醤油小さじ1/2をまぶしてよくもんで、肉に下味をつける！

3. **合わせ調味料を作る★**
オイスターソース、豆板醤、分量外の味噌小さじ1、酒、みりん各大さじ1を合わせる♪　すり下ろしたにんにくを入れてもOK♥

4. **肉を焼く準備をする**
肉に下味がついたらビニール袋に片栗粉（分量外）を入れて、全体にまぶす！　袋の中で1枚ずつ丸めておくと柔らかい肉の塊になるよ♡

5. **肉をサッと炒める♪**
熱したフライパンにサラダ油とゴマ油を入れ、にんにくとしょうが（ともに分量外）を加えてさらに熱し、肉を入れて強火で炒めるよ♡

6. **野菜を加えるよ！**
キャベツとピーマンを加え炒め、しんなりするまでフタをして蒸し焼きに。合わせ調味料を回し入れ、塩こしょう（分量外）で味付け！

POINT　野菜を入れたらフタをする★

野菜から出る水分と熱を利用して、火を通りやすくするの♡　2分くらいフタをして蒸すだけで違うよ♥

ビールに合う！　お酒に合う！　焼酎に合う！　ワインに合う！

手料理の前に出す機会が意外と多い宅飲みレシピ♥

お酒のおつまみ7品目

おつまみをちゃちゃっと作れるほうがポイント高いみたい！　切る＆混ぜるができればOKなおつまみを集めました

サク&カリ食感で止まらない！

ビールに合う！　ワインに合う！

この料理の作り方♥

薄く輪切りにした蓮根をボウルに作った酢水に入れ、ペーパーで水気を切る♪　熱したフライパンにチーズで小山を作り、上から蓮根を乗せて両面焼く♪

作成者：水野祐香さん

材料（2人分）　約180円

蓮根…1/3本、とろけるチーズ…適量、酢…大さじ1、水…適量、こしょう…少々

材料ふたつでしょっぱ系つまみの完成

蓮根チーズチップス

チーズの小山に蓮根を乗せて、穴にチーズが入り込むのがベスト！　油はひかなくてもOKだよ♪

ミミガーのコリコリ感が意外とハマる

この料理の作り方♥

小松菜を沸騰したお湯でサッとゆで、ザルに上げる★　ボウルに移し変え、ミミガーとゴマドレッシングを加え、全体をよく混ぜる♪　ゴマを加えて完成！

作成者：奥山絵里奈さん

ビールに合う！　焼酎に合う！

材料（2人分）　約350円

小松菜…２株、ミミガー…１袋、すり白ゴマ…適量、ゴマドレッシング…大さじ３

温サラダ感覚で食べてほしい♥

小松菜とミミガーのゴマドレ和え

ミミガーは食品を扱ってる100均で買えるよ！　精肉屋さんの高めのものだともっとおいしい♥

ニンジンの苦みがなくてまろやか味

ビールに合う！　ワインに合う！

この料理の作り方♥

ニンジンを細めの短冊切りにし、明太子は中身を取り出す★　バターを溶かしたフライパンでニンジンを炒め、明太子を和えたら塩、味の素で整える♥

作成者：山上紗和さん

材料（2人分）　約500円

ニンジン…1/2本、辛子明太子…1腹、バター…10g、塩と味の素…少々、万能ネギ…適宜

ニンジン嫌いでもお箸が止まらない

ニンジンの辛子明太子和え

明太子は焼きすぎないようにスグ火を止めてね♪　ニンジンと明太子をバターがまろやかにつなぐ♥

しょうがと相性抜群でさっぱり味！

この料理の作り方♥

ネギは小口切り、ナスは半分に切って薄切り、しょうがはすり下ろす。油を多めにひいたフライパンでナスを焼き、お皿に移しネギ、めんつゆをかける♪

ビールに合う！　お酒に合う！

作成者：Enaさん

材料（2人分）　約300円

ナス…4～5本、万能ネギ…３本、しょうが…１かけ、めんつゆ…適量

めんつゆをぶっかけるだけ♥

ナスの焼きびたし

焼き上がったナスから出る油をしっかり取って　冷やしてもおいしいからワイン以外なら合う！

ダイエット食にもなるヘルシー料理

ビールに合う！　お酒に合う！

作成者：古橋綾香さん

電子レンジでも作れる簡単さ★

小松菜と舞茸のゴマ和え

鶏ガラスープの代わりに中華だし、めんつゆでもOK！　時間をおいたほうがしみておいしい♥

材料（2人分）　約500円

小松菜…２株、舞茸…２株、鶏ガラスープの素…大さじ3、すり白ゴマ…適量

この料理の作り方♥

サッと小松菜をゆで、5㎝くらいのざく切りに。舞茸は石づきを落とし、ほぐしてゆがく★　温かいうちにボウルに入れ調味料を混ぜ合わせて完成！

こってりとさっぱりの相乗効果

ビールに合う！　焼酎に合う！

作成者：MERIさん

前日につけておくと当日ラク

大根のナムル風

時間が経つと水気が出るので、出す前に水気を切って改めて調味料を加えるともっと美味！

この料理の作り方♥

大根は皮をむいて厚めの角切りにしたら、ボウルに入れて調味料を混ぜ合わせる♪　冷蔵庫で一晩～二晩置き、食べる前にかつお節、ゴマをのせる★

材料（2人分）　約300円

大根…1/4個、ラー油…大さじ３、かつお節…適量、ポン酢とゴマ油…各大さじ２、ゴマ…適量

即席なのに、後引くうまさ

ビールに合う！　焼酎に合う！

作成者：谷 和香さん

包丁いらずで3分で完成

キュウリのゴマ油和え

あと一品足りないなーってときにもオススメ♪　手で割ったほうが味がしみやすくなるよ！

この料理の作り方♥

キュウリに塩をつけて板ズリし、力を加えて崩すよ！　5㎝くらいの大きさに割ったらボウルに入れ、醤油、ゴマ油を回し入れてゴマをふりかける♥

材料（2人分）　約70円

キュウリ…２本、醤油…大さじ１、ゴマ油…大さじ1/2～１、塩…適量、白すりゴマ…少々

岩盤浴のゲルマ効果を
自宅で手軽に♥

世界初!? NO!! 宇宙初!!
家庭用美顔器の大革命♥

全身に使える画期的なゲルマニウム美顔器が登場!! 32℃以上の温度で発生する、ゲルマニウムの遠赤外線&自由電子効果が、シミ・くすみ・シワ・たるみ予防に✧

PHOTO_Yoshinobu Bito

ライター祐香のある日

やっと仕事終わり〜
肩コリ&肌アレ、
ハンパない💧

トントン

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー
水野祐香さん
(33歳・東京都)既婚・子供なし

キラキラ
キラ…✧

Beauty TAILUYA
ゲルマのちから

あ、何か降りて来た!!
こ、この物体は一体…!?

顔に当てると…

たるみ
シワ
くすみ
シミ
リフトアップ

低温+バイブケア(10〜15分)

ヘッドの側面で持ち上げるように肌にやさしく押しあてるとリフトアップ効果大♥　美容液の導入もできるので、使用前後に美容液を重ねて♪

口の中に当てると…

口内炎
歯周病
口臭予防

低温ケア(5〜10分)

直接歯茎に当てれば、口臭や歯周病も防げる優れもの!!　寝不足やビタミン不足でできやすい、口内炎の予防にも効果的みたい♥

体のツボに当てると…

首コリ
肩コリ
冷え性
腰痛
けんしょう炎

腕のツボに当てると…

高温ケア(5〜10分)

エアコンや室内外の温度差で冷えてしまう肩や首💧　高温にセットしてヘッドを押し当てるだけで血行促進😊　足のツボにも使えちゃう✧

手で握ると…

手のコリ
ツボの刺激

低温ケア(5〜10分)

毎日の家事での手荒れ、パソコンでの手の疲れ💧　ヘッドをやさしく握るだけで緩和されて、じんわり癒されるのもうれしい♥

毎日5〜15分だけ♪
1週間使った祐香は
美肌&健康体をGET♥

固まってた肩がほぐされて
お肌にハリが戻ってきた😊
毎日肌に当てるだけなので、忙しくてもながら的に実践♪　顔もリフトアップしたし背中や肩もイイ感じ♥

高温&低温×バイブの3大作用で
顔&体のトラブルを撃退♥

ゲルマニウム × 温熱 × バイブ

ゲルマのちから

68,000円→39,800円

コンパクトで最高品質のゲルマニウム
日本製なので安心して使えるよ♥

最高品質のゲルマニウムだけを使った全身に使える美顔器！　自宅でも岩盤浴と同じ効果が得られるのが“ゲルマのちから”の魅力✧

ゲルマニウムが
女性におすすめの理由って!?

32℃以上のゲルマニウムから発生する、遠赤外線や自由電子が体を温めます。使用15分後も体温が下がらないので、冷えが大敵の女性に◎。

低温でマッサージ&
美肌&岩盤浴&
老廃物排出の効果

高温で血液や
リンパの流れを
改善&温灸効果

バイブで
お肌への理想的な
振動を与えて
美肌効果UP

ゲルマのちからの さらなる効果はWEBでCHECK♥

http://tailuya.com/

Beauty TAILUYA ☎0557-36-3152

スポーツ編♥

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

歯科医療事務（29歳／東京都）既婚・子供なし
古橋綾香さん

MERI＆綾香が体験！

体をリフレッシュすれば、悩み事も吹き飛ぶ

さやかのゴルフ打ちっぱなし教室♥

さっそく祐香＆MERIで突撃！　と言いたいけど、祐香ちゃんは〆切り間近で撮影欠席…。MERIさんは運動神経に自信がないとのことで、経験のある綾香ちゃんに代打を頼みました♥

小指で人差し指を持って柔らかい力で握るの★

＼＼ファー!!／／

さやかの上手な打ちっぷりに、二人は尊敬のまなざし！　女子校ノリを楽しんでました♥

ココに行ったよ♥

明治神宮外苑 ゴルフ練習場
♥住所／新宿区霞ヶ丘町3-2　♥電話／03-3401-4359　♥営業時間／3～11月6:00～23：00、12～2月7:00～23:00　♥HP／http://www.meijijingugaien.jp/sports/golf/　♥4月から野球開催日でも終日打ち放題続けます。金額・時間に関してはお気軽にお問い合わせ下さい！

まずはさやかが肩ならし♥

いつもは葛西でやってるよ

「ココは初めてだから感覚が分かんない！」と言いながら、打つ度ぐんぐん飛距離が伸びる！　センスのあるさやかに寝不足と場所は関係ないみたい♪

経験者の綾香ちゃんも続く♪

ゴルフは人生4回目です！

センスないって言われるけど、いつかはグリーンに♥って夢を抱く　でも、ティーにボールが残ってますけど！

見かねたさやかのレッスンスタート★

CLOSE UP!!

後ろで見てたさやかが密着指導♥　球だけ見てれば当たるのに…と、グリップの握り方から教えてくれたよ★

一方、MERIさんは…

さやかちゃん!?教えてー

初体験のMERIさん、初スイングは低い打線で左方向へ…。連日の寝不足がたたってさやかは休憩中♥

主婦＆Tokyo Nadeshiko ブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

お疲れ様でした♥

今日の感想♥

二人はまたやりたいと大満足♥　「スイングがブレるのは人生と一緒」と最後にさやかから達観した一言を頂きました

休憩中♪

テニスはできるのに…とさやかに相談。肩幅に足開いて腰落として…基本のフォームを説明♪

記念の一枚★

ウェアはコレ♥

（綾香）ワンピース￥7,980、サンバイザー￥2,625、グローブ￥3,990、ソックス￥1,365／すべてキスオンザグリーン　スニーカー／モデル私物　（MERI）ワンピース￥6,195、サンバイザー￥2,625、グローブ￥3,990、ソックス￥1,365／すべてキスオンザグリーン　スニーカー／モデル私物　（さやか）ポロシャツ￥4,935、グローブ￥3,990、ハイソックス￥1,050／すべてキスオンザグリーン　ショートパンツ、スニーカー／ともにモデル私物

レッスン再スタート♥

まずグリップはね…★

スイングするときは腕を曲げない！　胸を挟むイメージでそのまま遠心力で振る…と具体的な指導に二人とも真剣♥

コスメやファッションも大切だけど、お姉さんは心も体も満たされる美活動をたしなみ中♥

突撃！隣の美活動 第2回

YU-KA＆MERIが行く！

姉ageha vol.9でも突撃したこの企画、約1年を経てまたまたやってきました！　今回も、ギャルでもなく美魔女でもない曖昧なお年頃のお姉さん達の美活動を祐香＆MERIが突撃取材！　3つの体験を通して、二人の美の器がより広く深くなったのでした

PHOTO_Yoshinobu Bito [P97,P99], Satoshi Ohmura [P98]　EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

トレンド編♥

湘南のビルズ、原宿のエッグスンシングスから始まって、今や大人気のパンケーキ♥ 酵素浴で日頃溜まったデトックスも忘れずに♪

祐香が体験！

流行を追って美意識を高める♪

美咲のトレンド注入教室♥

おいしいもの食べてデトックス 身も心もたっぷり満たされた★

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし 水野祐香さん

歌舞伎町勤務（29歳／東京都）独身・子供なし 美咲さん

ココに行ったよ♥

Kailua Weekend
♥住所／東京都渋谷区渋谷2-21-1 渋谷ヒカリエ7F ♥電話番号／03-6434-1512 ♥営業時間／11:00～23:00(金・土・祝前日～深夜4:00) ♥HP／http://www.kailuaweekend.com/

ココに行ったよ♥

NATURAL+y
♥住所／東京都港区麻布十番2-14-4-B1F ♥電話番号／03-6809-3492 ♥営業時間／11:00～21:00 ♥HP／http://natural-plus-y.com/

来る前にランチをしたのにも関わらず、「おいしー♥」とパクパクもぐもぐ止まらない☺

20分そのままそのまま…

祐香ちゃんは開始10分くらいで出始めた汗が滝となり止まらない！ 美咲ちゃんはヘッドマッサージで頭のコリをほぐしたよ♪

ヘッドマッサージ中★

毒素排出完了♥

マラソン2時間分の意味が分かった…と祐香ちゃん。起き上がるとぐったり(笑)。美咲ちゃんは余裕でした♪

五臓六腑にしみ渡る！

酵素が体内に吸収されるので、肌のトーンが上がりシャワー後のお肌がとぅるとぅる✧ 体も軽くなった☺

酵素浴でデトックス！

酵素浴でおがくずに埋もれること20分…発汗作用はマラソン2時間分＝岩盤浴の約3倍！ 新陳代謝を促し、美肌にも効果的✧

着替えたよ！

メイクを落としてフード付きの服に着替え★ 室内はほんのり温かく、サウナより息苦しくない！

檜の香りでリラックス☺

ふかふかのおがくずパウダーをのせる★ 自然発酵による60～70度の温度は心地良く、体感で40度くらい☺

おがくずは目にものせます♥

目の疲れが取れそう

ホットタオルをのせてる感じ✧ 眼精疲労やむくみが取れるそう★ ちなみにコレは祐香ちゃん♪

ガールズトーク中♪

個室はまったりできてイイね☺

北海道からスーツケースひとつで出てきた美咲ちゃんの上京話など、仕事に恋愛と話は尽きない♪

お口直しも！

栄養たっぷりのアサイーボウルに舌鼓✧ 美咲ちゃんは家でグリーンスムージーを手作りするんだって★

移動は徒歩でカロリー消費★

パンケーキたべ

写メも撮ったよ♪

ヘルシースイーツと言ってもカロリーが気になるので歩きましょ☺ タクシーは使わずに、麻布まで移動♥

パンケーキをオーダー！

ソイミルク・ホイップクリームをトッピングした全粉乳入りパンケーキが人気の「カイルア・ウィークエンド」にやってきたよ★

ヘルシーなのがイイね☺

ベリーベリー・パンケーキにフルーツトッピング、アサイーボウル、フルーツスムージーなど美容にイイものを注文。

食べる前に撮らせて☺

女子恒例の写メタイム♥ 本日体調不良で欠席したMERIさんに、このあと祐香ちゃんがLINEで実況中継◊

豆乳ホイップで甘さ控えめ♥

メープルシロップをドバっとかけた祐香ちゃんに、美咲ちゃんが一言。「あ、前来たとき美咲もやった(笑)。」

個人活動レポート！（祐香）

こっちも星乃珈琲店の✧
ベーシックな釜焼きスフレパンケーキ★ 生地がふかふかというかもふもふ～☺

星乃珈琲店の釜焼きスフレ！
生クリームにチョコソースをトッピング✧ 焼き上がるまで20分もかかるけど、絶品！

ビルズのリコッタパンケーキ☺
湘南のお店に行ってきた♪ 海を眺めながらのロケーションは味ともに最高♥

ららぽーと豊洲のお店・バター♪
フライパンで出てくるの☺ お店もかわいいし、甘いモノが苦手な人とも行けるよ★

原宿のエッグスンシングス★
1番スキなお店!! 食べやすい大きさと薄さ、たっぷりホイップにやみつき♥

今日の感想
久しぶりの酵素浴に感動✧
手に檜の香りが残って、温泉入ったあとみたいにポカポカ♪ パンケーキはこれからもいろいろ食べたい☺

個人活動レポート！（美咲）

王道エッグスンシングス★
空いてるから午前中によく行くよ☺ 写真はバナナホイップとマカデミアナッツの♪

ディキシーダイナーの★
表面はカリっとしてて、中がふわふわ♪ ホイップクリームの中味はキャラメルアイスも◎♥

今日の感想
滝汗がハンパなかった！
酵素浴後はいつもの小ジワがなくなって、化粧ノリが良かった♥ 肌が潤ってファンデ塗るのがラク✧

スピリチュアル編♥

MERI&祐香が体験！

神様仏様♥ どうか私たちにお力を下さい✧ 紗和のスピリチュアル活動教室♥

月1回は地元・広島に帰ってお墓参りをする紗和ちゃん★ たまに心の浄化をする二人を連れて、パワースポットと坐禅ツアーを開催😺 3人の引き寄せパワーや坐禅によって雑念から切り離れた1日をご紹介♪

ココに行ったよ♥

東京大神宮
♥住所／東京都千代田区富士見2-4-1
♥電話番号／03-3262-3566 ♥HP／
http://www.tokyodaijingu.or.jp/

ココに行ったよ♥

多宝山 成願寺
♥住所／東京都中野区本町2-26-6 ♥
電話番号／03-3372-2711 ♥HP／
http://www.nakanojouganji.jp/

周りが幸せになってくれれば私も幸せ♥ 人の上に立つ紗和ちゃんの信念、受け取ったよ♥

私たちは生きてるんじゃなく 生かされてることにまず感謝✧✧

六本木Bar Lounge Amethyst代表
山上紗和さん
(28歳／東京都) 既婚・子供なし

東京大神宮で運気アップ♥

伊勢神宮と同じ天照皇大神（あまてらすめおおかみ）などの神様が祀られ「東京のお伊勢さま」と呼ばれる。縁結びの神様としても有名✧ 大安に参拝できるなんて、さっそく引き寄せ😊

参拝しましょう♪

神様の通り道、真ん中を開けてご挨拶♥ 手水で身を清めるよ😺 明るくてすがすがしい雰囲気に、自然と心が浄化されます✧

結婚式が行われてた♥

本殿で神前結婚式が執り行われる中、15分ほどの行列を進む♪ MERIさんは五重にご縁がありますようにと50円を手に並ぶ♥

絵馬を書いて心願成就♥

しっかりと神様にお願いごとを伝えたあとは、おみくじと絵馬タイム★ 他にも神様へのお手紙・願い文や結び札など、お守りも数種類あって楽しい😊

「幸福が訪れる」という花言葉を持つ鈴蘭のお守り♥ 翌日10年ほど彼氏がいない友達に会う祐香ちゃんは、友達の分も購入♪

お寺に到着★

中野にある成願寺へ！

続きまして、スピ活動のメインである坐禅を体験する成願寺へ★ 毎週金曜日に行われる、定例坐禅会に参加したよ♪

ポーズを伝授

坐禅で心を鎮めるよ♪

成願寺では曹洞宗の道元禅師さまのお言葉にならって只管打坐（しかんたざ）、「ただひたすらすわること」を坐禅とするそう。呼吸を整えて無心になると、本当に必要なものが見えてくる✧

研修からスタート♪

合掌の正しいやり方は…

大塚老師からお作法を習います★ 尊いものは決して見下してはいけません✧ 合掌は下に下げない！

坐禅を始めるよ!

1時間坐禅中〜♪

呼吸に集中すると、あっという間に時間経過！ 足をならし、歩く坐禅で文殊菩薩様にご挨拶。読経を終えて終了♥

文殊菩薩様にご挨拶★

両手で卵を包むような形にし、丹田の位置に下げて1m前方に視線を落とし、無心に坐る。坐った姿は仏様のお姿です✧

足が痛くなったら退座していいし、いきなり無心の境地はムリな話♥と、曹洞宗の坐禅は初心者にとても優しい✧

スピ活動の様子♥

晴明神社参拝やおばあちゃんに会いに行く♪

親族の中で一番年長の人は、生き神様みたいなご先祖様に近い存在★ その人のアドバイスには神がかり的なヒントが隠されてるらしい！

今日の感想♥

いろいろと勉強になった♪
会社の研修で座禅するところもあるみたいだし、計画しようかな😊 あとはご神木に触りたかったな♥

スピ活動の様子♥

20代前半にインドへ♥

バックパッカー並みの旅行で、このとき子供から買ったパワーストーンの屑は今でも塩水で洗って清めてるよ★ いろいろ調子イイ😊

今日の感想♥

生かされてるって言葉に納得
ご住職の教えは納得することばかり！ 座禅中はチャクラが開いて特別なパワーをもらった気がする😺

スピ活動の様子♥

祐香と姉アゲハ編集部と高尾山へ山登り

高尾山では自然に触れてイライラ解消♪ 他にも天河神社などパワースポットに行って曇った心を明るくするよ♥

今日の感想♥

変な物欲などストレス発散
脳みそにある訳わかんない電波を浄化できた✧ 不安や悩みを手放すと執着心が消えてラクになった！

ひとてま美人 Kiss 姉ageha プロデュース

史上初!! 美容整形のイメージモデル誕生!!

今回から連載!

vol.1 オーディション後、初の施術へ。変身顔をお披露目!!

史上初の美容整形のイメージモデル「ひとてま美人」連載ページがスタート♥ vol.1の今回は、3月に行われたオーディションによって選ばれた3名をご紹介★ オーディション後、"ひとてま"を経て誌面に登場してくれたよ!!

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Emiko Matsumae EDIT&TEXT_Haruka Noda

隠していたおでこを完全オープンに♥ 涙袋もぷっくりさせました★

おかゆさん age 21

審査員特別賞

施術した箇所
- ★二重埋没法
- ★涙袋ヒアルロン酸
- ★目頭切開
- ★額脂肪注入法(マイクロCRF)

PROFILE

before

本名の「ゆか」という名前からこのあだ名になったおかゆです。1991年6月21日生まれのA型、北海道札幌市出身。好きなものはF1観戦、北村一輝さん、グミ、エナジードリンク。最近の悩みは髪の傷みとブログのネタに困っていること。頑固で素直じゃない性格なのでネガティブスパイラルに陥りがちです(笑)。blog◆http://blog.crooz.jp/yukaxxxs/

もともと大きい目にひとてま! キレイな長所をパワーアップ♥

彩那さん age 24

グランプリ

施術した箇所
- ★二重埋没法
- ★涙袋ヒアルロン酸
- ★額ボトックス

PROFILE

before

アイドルならぬ「アネドル」としても活動中の彩那です♥ あだ名は「あやぬ」。1988年7月19日生まれのA型、大分県別府市出身。好きな食べ物は牛乳かりんとう。一番最近お金を払って買った物は100均のごましおとキッチン用品。調理検定1級を持っていてお料理するのが好き。根っからのいじられキャラです。blog◆http://ameblo.jp/jewels-ayana719/

アゴをはっきりさせてメリハリのある顔になりました♡

菊原令奈さん age 21

特別賞

施術した箇所
- ★アゴプロテーゼ
- ★下まぶたボトックス
- ★他院ほくろ除去痕ヒアルロン酸

PROFILE

before

みんなから「れっち」と呼ばれる1991年10月8日生まれのO型です★ 長野県飯山市出身の渋谷センター街育ちでキレイな女子はだいたい友達(笑)。こう見えて健康オタクで、ドンキで買うものといえば野菜。生活が不規則な分、手作りの青汁を飲んで体調には気を遣ってます♡ 最近ハマってることはCDJの練習☆ blog◆http://blog.crooz.jp/06011513/

次号は私が更に変身♥

今後「ひとてま美人」は、毎号テーマによってさらに美しく変わっていきます!!!!

この3人をお披露目するイベントが開催されました!!

5月13日、東京ビックサイトで行われた美容見本市のイベント、ビューティーワールドに3人が登場! ウォーキングパフォーマンスの他、施術した箇所や術後の経過報告などを話すトークショーが行われ、3人のより美しくなった姿を見ることができました★

next issue 露出が増える夏だからこそ小さな顔に! 次号おかゆが"夏の小顔"で登場!!

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2013 June 発行

夏休みの宿題は最後の日にやるけど、美容ネタは予習するほど大好物♥　知らなかったピルの知識を吸収したら、美容点滴で美肌のチェックは完璧♪　汗に負けない夏アイテムをまとい楽しむよ夏の日の2013★　こんな私を育ててくれてパパ、ママありがとう✧

PHOTO_Hiroyuki Sato **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto (PEACE MONKEY) **STYLING**_Mizuki Nakano

(さやか)バンドゥビキニ¥14,700／PEAK&PINE(ミューラーン)渋谷109店　ネックレス¥2,415／L.CHANCE渋谷109店　(けいこ)ビキニ¥15,750／PEAK&PINE(ミューラーン)渋谷109店　ワイヤーカチューシャ¥1,050／L.CHANCE渋谷109店　ブレス／スタイリスト私物

VENEDIG UND DIE LAGUNE

Contents

専属モデル(28歳／東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

専属モデル(29歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

Do you have any plans for the summer?

PART.01
お財布にも体にも優しい回復魔法♥

ちょっとお茶するくらいの時間で肌や体が元気になる♥

美容点滴を見直す会♥

手軽に受けられるのが魅力の美容点滴&注射♥　でも、手軽にできる分効果が薄い？　なんて思われがちだけど、実は効果の持ちがよくて値段もお手頃というメリットだらけの存在なんです✧　今回は姉世代に欠かせない基本の媚薬、美容点滴について1からおさらいしてみよう♥

EDIT&TEXT_Marika Koizumi

美容点滴のココがスゴイ①　美肌、疲労回復、体調不良…すべてに対応できる♥

お悩み①

焼けやすいし、コレ以上シミを増やしたくないから美白したい

オススメの点滴	美白点滴♥
料金	1回¥3,150
目安	1～2週間に1度
所要時間	15～20分

肝斑や色素沈着に効くタオチンと、抗酸化作用のあるビタミンCをブレンドしたもの✧　くすみに悩んでいる方にもオススメの成分です。

ビューティーサロンShionオーナー
（33歳／東京都）
独身・子供なし
Enaさん

お悩み②

風邪をひきやすい体質　夏はクーラーで寒くなるし、風邪に効く点滴を知りたい！

オススメの点滴	にんにく注射♥
料金	1回¥2,625
目安	1～2週間に1度
所要時間	1分

風邪のひきはじめや、風邪がなかなか治らない方にオススメ✧　体を動かす原動力になるビタミンB1が入ってるので、倦怠感にも効果アリ。

歯科医療事務
（29歳／東京都）
既婚・子供なし
古橋綾香さん

お悩み③

肌荒れしやすい！　ちゃんとケアしても荒れちゃう　どうしたらいいですか？

オススメの点滴	ビタミン点滴♥
料金	1回¥4,725
目安	1～2週間に1度
所要時間	15～20分

ビタミンB群（B1、B6、B12）とビタミンCが入った点滴♥　ビタミン類の点滴の中では最も早く終わるから、時間のない人でもOK

木村歯科クリニック副院長
（31歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子さん

お悩み④

毎年、夏になると夏バテしちゃう　予防できる点滴ってありますか？

オススメの点滴	にんにく注射+プラセンタ注射♥
料金	1回¥4,725
目安	1～2週間に1度
所要時間	1分

どちらも疲れやダルさに効果アリ✧　美肌やアンチエイジング効果もあるので嬉しい♥　所要時間も短いので、気軽に受けられるのも魅力

イベントコンパニオン
（28歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

お悩み⑤

とにかく疲れやすい　ちょっと歩いただけでダルいし朝もスッキリしない

オススメの点滴	マイヤーズカクテル点滴♥
料金	1回¥8,925
目安	1～2週間に1度
所要時間	30分

人間の体内に存在する栄養素、ビタミンとミネラルの点滴なので副作用がほとんど起こらないのも◎✧　ぜんそくや鬱にも効き目アリ♥

ドレスプロデューサー
（28歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

お悩み⑥

ダイエット中だから、よりヤセやすい体質になりたい！

オススメの点滴	ダイエット点滴♥
料金	1回¥5,250
目安	1～2週間に1度
所要時間	15～20分

脂肪の代謝を促すL-カルニチン、糖分を代謝するαリポ酸にビタミンをMIX♥　運動前に行うとダイエット効果倍増✧　便秘解消にも◎♥

トリマー
（27歳／兵庫県）
独身・子供なし
花房香央里さん

お悩み⑦

最近お酒が残るようになった　二日酔いに効く点滴ってありますか？

オススメの点滴	アミノビタミン点滴♥
料金	1回¥8,925
目安	1～2週間に1度
所要時間	60分

必須アミノ酸＋ビタミンB群＋ビタミンC＋肝機能改善液が入った点滴♥
普段からお酒を飲む方にぜひ✧　美肌効果もあるよ

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（26歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

お悩み⑧

寝不足だとシワがいつもより深い気が　点滴でアンチエイジングってできますか？

オススメの点滴	プラセンタ注射♥
料金	1回¥2,100
目安	1～2週間に1度
所要時間	5分

アンチエイジングの定番プラセンタ♥　肌のハリツヤがアップするのはもちろん、続けると体自体が老けにくくなっていく夢の注射だよ✧

歌舞伎町蘭◯勤務
（29歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

美容点滴のココがスゴイ② 美容点滴のメリット・デメリットを見直そう♥

デメリット disadvantages

☑針をさすので、そのときだけ痛い

注射が苦手な人には針をさす瞬間が苦痛かも💧 まれに青く内出血することもあって、その場合は消えるのに1週間くらい時間がかかる。

☑成分にアレルギーがある人は打てない

自分の希望に合う点滴が見つかっても、その中にアレルギー成分が入ってたら大変💧 どんな成分が入ってるのか最初にしっかり確認しよう

☑ゆっくり入っていくから時間がかかる

数分で終わるのもあれば、1時間くらいかかるものもある★ 個室でのんびりできるけど、やることがないのでヒマをつぶすのが大変なときも💧

点滴が長くてツラかったら横になってもOK

完全個室で受けられるとは言え、何十分もジーッとしてるのがツライときは寝ちゃおう♥

他の施術用の麻酔が効くまでの間に点滴を打つこともできるから、時間を有効に使える♥

健康面から美容面までケアできるから便利だよね

メリット advantages

☑効果が早く、よく効く♥

成分が血管を通って体内に吸収されるため、効果が早くよく効く♥ 点滴を打った直後から効果を実感することもある程、即効性は抜群！

☑ムダなくすべての成分が体内に吸収される♥

内服薬の場合、腸から吸収するときに成分の吸収量が落ちちゃう💧 点滴は胃酸の影響を受けることもないので成分が全部体内に行き渡るのが魅力♥

☑ゆっくり入るほど効果が持続♥

点滴と筋肉注射はゆっくり成分が吸収されるので、効果も長い 筋肉注射の場合は量がたくさん打てないので成分に合わせて注入方法を選ぶよ♥

☑成分を好きにカスタムできる♥

二日酔いも改善しつつ肌荒れも治したい✧ そんな希望も叶えてくれるから便利 レーザーやピーリングと一緒に受けることもできるよ

☑料金が比較的安い♥

1回やってみて効果を感じたらコースを組むのも手♥ コースを組めば1回あたりの施術が割安になるし、続けようっていう気になるよね

美容点滴のココがスゴイ③ 点滴を打ってみよう♥

Q 点滴を打つときに気をつけることは？

A 特にありません

点滴にアレルギーが入ってない限りは、何の問題もなく受けられるハズ✧ 2回目以降はカウンセリングも必要ありません。

Q 点滴を打つ前後の注意点は？

A 点滴直後は安静に

激しい運動は控えて安静にしてください。その他は特に規制することはありません★ いつでもサッと受けられるのが◎です♥

Q 日を空けないと点滴は打てないの？

A 毎日でもOKです

1～2週間に1度が理想的ではありますが、毎日打っても体に異変が起こることはありません。それ程安心な成分ということ♥

杉山佳那恵さんが体験してきたよ♥ let's challenge

step1 受付を済ませたらカウンセリングシートに記入✧

自分の体の症状も書くよ

部屋に通されたら中で必要事項を書くよ 後々のカルテになる大事な書類だからマジメに✧

step2 初回は先生のカウンセリングを受けるよ

今の症状を先生に話してどの点滴が合ってるのか判断してもらう♥ 質問もここでしよう

step3 着々と点滴や器具が部屋の中に運び込まれる

消毒して針をさして…看護師さんがテキパキ進めてくれるから、自分は針の痛みに耐えるだけ

step4 あとはぼんやりときの流れに身をまかせるだけ

ぼんやりしてても体は回復✧

点滴の中身がなくなるまで、ひたすら待つのみ★ 最初は数分で終わるものからトライして

今回お話をお伺いしたのはコチラ♥

体の内側から効くから、キレイになるだけじゃなくて健康にもいい♥ しかも1回数千円✧ まだやったことない人もトライしてみてね

ちなみに…♥

工藤先生がオススメする点滴♥

パワーカクテル♥ ビタミンC15000mgとビタミンB群入り♥ アンチエイジングや美白、二日酔い等に効く♥

美白スーパー点滴♥ 普通の美白点滴よりも、シミや美白に対して効果が高い処方になってるので美白命の方に✧

わかばクリニック院長 **工藤さやか先生**

レーザー治療10万件を越える症例経験を持つ。また、特にアンチエイジングの研究に特化している。

わかばクリニック

住東京都港区六本木7-15-10 クローバービル6F ☎0120-118-277 休祝日

暑すぎて外に出たくなくなる日も、快適に過ごせる女子グッズ♥

PART.02 夏の日の2013、これがあれば大丈夫!!

THE NECESSARIES FOR WOMEN SUMMER

汗に負けない、夏必需品

容赦なく照りつける太陽のせいで、できてしまう変な日焼けの跡、汗ジミ、ヨレたベースメイク。そんな気まずい思いを少しでも回避できる、女子必須の夏アイテムをご紹介♥ お姉さん30人に聞いた、汗に強く、気持ちが晴れ晴れする道具はコレだよ♥ おまけにビールもね✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki EDIT&TEXT_Haruka Noda

☑ファンデーション NO03

ヨレやすい夏だから、少量で済むテクスチャーのものを♥

RMK クリーミィ ファンデーション

私も使ってる♥

カバー力が強くエアコンの乾燥から守ってくれる♥(愛知県・鈴木きおみさん)／編集部私物

DIORSNOW ホワイトニング フレッシュ フルイド

私も使ってる♥

薄づきでサラッとして、ヨレないし焼けない。(東京都・神河ひかりさん)／編集部私物

☑ボディ用日焼け止め NO02

選ぶポイントはベタつかない仕上がり♥

ニベアサン プロテクト ウォータージェル SPF33

私も使ってる♥

肌にやさしいし、香りも好きです♥(愛知県・鈴木きおみさん) オープン価格／ニベア花王

ビオレ さらさらUV マイルドケアミルクe

私も使ってる♥

ジェル状で伸びが良いから塗りやすいです★(福岡県・森真由美さん) オープン価格／花王

アネッサ パーフェクトUV サンスクリーンA+

私も使ってる♥

絶対焼けない。美白を保てる!(東京都・若林奈緒さん) ¥3,150(編集部調べ)／資生堂

☑顔用日焼け止め NO01

SPFが高く、肌にやさしいものが人気♥

ビオレ さらさらUV アクアリッチウォータリーエッセンス

私も使ってる♥

名前の通りさらさら仕上がりでベタつかない♥(東京都・水野祐香さん) オープン価格／花王

アリィー エクストラUVジェル(ヴェールキープ)

私も使ってる♥

ジェル状で肌触りが良い◡̈ 長時間外に出るときは必須。(滋賀県・けいこ)／編集部私物

☑夏用インナー NO06

薄手で細身の白&黒キャミは必需品!!

H&Mの¥599キャミ

私も使ってる♥

H&Mは形がキレイ。上に着る服との相性も◎♥(東京都・杉山佳那恵さん)／編集部私物

PJのロング丈キャミ

私も使ってる♥

お尻までカバーできるからワンピのときにも愛用。(東京都・古橋綾香さん)／編集部私物

☑ビール NO05

夏、乾いた喉にはやっぱコレでしょ!!

エビスビール

ちょっと贅沢な気持ちになって好き♥(東京都・木村美和子さん)／編集部私物

私も使ってる♥

アサヒ スーパードライ

今は妊娠中で飲めないけど夏になると飲みたくなる。(東京都・谷和香さん)／編集部私物

私も使ってる♥

ザ・プレミアム・モルツ

私も使ってる♥

仕事の後はコレ✧ マイルドで大人な味わい。(東京都・MERIさん)／編集部私物

☑汗対策グッズ NO04

汗の量を抑えられる、無香料タイプが王道!!

Ag+ パウダースプレーe 無香料

どんなに汗をかいても臭わずサラサラ♥(千葉県・鈴木愛美さん)[(S)40g]¥472(編集部調べ)／資生堂

私も使ってる♥

Ag+ クリア シャワーシート 無香料

汗臭さを防止できるしスッキリします◡̈(神奈川県・Lemiさん)[(S) 10枚入り]¥262(編集部調べ)／資生堂

私も使ってる♥

デオナチュレ ソフトストーンW

私も使ってる♥

塗っておくと汗の量が格段に減って快適✧(東京都・MERIさん)¥1,050／シービック

☑ヘアゴム NO09

ネオンカラーのゴムなら今年っぽい♥

ひかりはロンハーマンのゴムを色チ買い♥

私も使ってる♥

腕につけてもかわいいものを♥ 1個¥4,000でした。(東京都・神河ひかりさん)／本人私物

☑日傘 NO08

日焼け防止はもちろん、暑さ対策にも♥

米さやは白の晴雨兼用傘を愛用♥

私も使ってる♥

百貨店で買ったノーブランドのもの。毎日ヘビロテ。(大阪府・米本さやかさん)／本人私物

綾香は黒の折りたたみ傘を常に携帯♥

私も使ってる♥

重いと持たなくなるからコンパクトなものが絶対✧(東京都・古橋綾香さん)／本人私物

☑ハンカチ NO07

みんなさりげなく買ってるハイブランドのハンカチ♥

かぁたんはYSLの大判ハンカチが好き♥

ヒョウ柄やハート柄のものはついつい買っちゃう♥(千葉県・渡辺かなえさん)／本人私物

私も使ってる♥

避妊、生理痛の改善etc…“女ホル„を整え女子力UP★

出産後クラブ♥

読者のお悩みに
姉ママが応えます♥

PART.03
産んだら
ボロボロは
イヤ!!

番外編 低用量ピルにまつわるエトセトラ♥

けいこ部長
専属モデル（29歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人
けいこ

女性の美や健康を左右するカギ、それは女性ホルモン、通称“女ホル”にあり★　そのバランスを効率よく整えてくれるピルを通じて自分の体を見つめ直してみませんか？

EDIT&TEXT_Hironeko-A

主なピルの種類

ホルモンの変動を作るタイプ

錠剤の色ごとに含まれるホルモンの量が変化。自前のホルモンが生理周期ごとに出していたゆらぎと似た流れを作る。左は日曜から飲むことで週末の生理を避ける「サンデースタート」。

ホルモンの量がフラットなタイプ

錠剤の色が同じタイプはホルモンの変動によって影響を受けてしまう人向け。生理前のホルモンの変動で心身に変化が起きやすい人は、ピルのホルモン量も一定にした方が効果的。

3週間分のタイプ

3週間飲んだら1週間休むのがピルの仕組み。4週間目には飲み忘れを防ぐための偽薬がついているタイプもあるけど、これはホルモンの含まれた錠剤のみ。飲み終えて数日で生理が来る。

モーニングアフターピルとは？

多量のホルモンを与えることで排卵を抑えたり遅らせたりして、妊娠を防ぐもの。レイプや避妊に失敗した人のために認可されたピルなので、気軽なアイテムと思わないこと。

そもそもピルってどういう薬なんですか？

避妊のために排卵を抑えるホルモン剤

本来の用途は避妊の薬。排卵を抑えつつ、子宮頸管粘液を精子が入りにくい状態に変化させます。服用中は子宮内膜も厚くならないから、万が一排卵して受精したとしても子宮に着床しにくくなるんです。女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンが入っているので、ホルモン剤として治療にも応用されています。

教えてくれたのはこの方♥
成城松村クリニック
院長 松村圭子先生
婦人科医。著書に『女性ホルモンがつくる、キレイの秘密』（永岡書店）や6月発行の『女性ホルモン美バランスの秘訣』（大泉書店）、『女性ホルモンでふわっと香る美人になる』（KKベストセラーズ）がある。

成城松村クリニック
㊟東京都世田谷区砧8-23-3
☎03-5727-0878　休診日：水、日祝日
http://www.seijo-keikoclub.com/

OVER25の姉100人にアンケート★

Q.ピルを飲んだことがある？

ある 47%
ない 53%

既婚・独身問わず約半数があると回答★　ないと答えた人もピルに対する関心は高め

気にはなるけど実際はどうなの？

Q.あると答えた人に、飲んでる理由は？

生理不順・生理痛の改善 41%
避妊 22%
肌荒れの改善 15%
ホルモンバランスを整えるため 15%
病気の治療・予防 10%

避妊のイメージが強いけど、生理不順をはじめとする体調管理が目的の人が大多数。

私も♥
ホルモンバランスを整えたら、生理も肌の調子もよくなった♥（東京都・木村美和子先生）

ピルのメリット

肌荒れの改善

ホルモンはお金の掛からない最高の天然美容液。だから体の内側からうまく活用しないと損！　ピルにはそのバランスを整える作用もあるんです。

私も♥
肌荒れで病院に行ったら男性ホルモンが多いと言われて処方された。（東京都・谷和香さん）
ガンコなニキビも生理痛も改善♥

私も♥
生理不順や生理痛対策のために飲み出したら、肌の調子まで良くなった（東京都・美咲さん）
ハリとかツヤも増した気がする♥

生理が楽になる

痛みも軽減するし、うっとうしい経血の量も減ります。来る時期も規則正しくなるし、飲み方を工夫すれば、生理を移動させることもできるんです。

私も♥
地獄のようだった生理痛の痛みレベルが100から30まで下がった♥（東京都・水野祐香さん）
飲み続けたら肌の調子もいい感じ

私も♥
生理前のPMSがなくなったから常に調子いい。生理もすごく楽に✧（福岡県・森真由美さん）
生理が来る周期も安定してる★

ホルモンバランスが整う

ストレスなどで女性ホルモンのバランスが崩れると、男性ホルモンの働きが目立ってヒゲやテカリの元に…💧ピルはストレスに影響されずにホルモンを供給してくれるので安心。

常に女性らしい体でいられる♥

病気の予防につながる

卵巣がんなどの予防のために飲む人も。ほか、月経前症候群（PMS）や、長年生理を繰り返すことで増えてきた子宮内膜症（チョコレートのう腫）の進行も抑えてくれます。

検診への意識も高まって一石二鳥

こんなときはどうすればいい？ お悩みQ&A

ピルのすごさはわかったけど、気になることはまだたくさん　みんなの疑問に先生がお答え！

Q. 月にかかる費用は？

A. 目安は3,000円前後

当院は薬代2,625円で処方。基本は自費ですが月経困難症という診断で保険適用になるピルも。

Q. 太りやすくなるって本当ですか？

A. 低用量ピルでは太りません

一時的にむくんで体重が増えることはありますが、脂肪は増えません。生理が楽になって食欲も出て太った人もいれば、活動的になってヤセた人も✧

Q. 子供を産んでいても生理不順ならピルを飲んだ方がいいですか？

A. 飲んだ方がいいです

妊娠の予定がなければ飲んだ方が◎。出血の量や時期もコントロールできますし、ホルモンバランスが整うので肌荒れやニキビ、薄毛予防にもいいですよ。

海外ではお母さんも飲んでるよ★

Q. 避妊の効果はいつ頃から現れますか？

A. 飲み始めてすぐ現れます

初めてのピルは生理の開始日から飲むのが原則。その周期から卵が育たないので避妊効果が得られます。

Q. ピルをやめてすぐ妊娠できますか？

A. できます♥

飲み忘れて妊娠した人もいるくらいなので大丈夫。卵巣を安心してお休みできる状態にしているだけなので心配ありません。やめて3カ月の間にほとんどの人が排卵に向かいますよ。

やめれば年相応の状態に戻るって

Q. 副作用がツラいんです…。なんとかなりませんか？

A. 慣れるので頑張って

どれが合うかは正直飲んでみないとわかりません。タイプを変えれば大丈夫だったという場合もありますが、飲み続ければ体が慣れて楽になるので、なんとか乗り越えて欲しいです。

吐き気が出たけど1週間で慣れた

Q. 体に害はないのですか？

A. ほかのお薬と同じです

副作用がない薬はないので、普通のお薬と同じように考えて欲しいですね。そもそも健康な人が飲むものなので。危険性の高い一部の人を除けば、生理のある10～40代の9割くらいの方は安心して飲めます。

普通に生活していればまず平気★

こんな人は注意！

タバコを吸う人
血圧の高い人
肥満体形の人

これらの人は血栓症のリスクが高いんです。特に35歳以上でタバコを15本以上吸う人はダメ。美容にもよくないし、それで病気になったらピルのメリットも活かせません。

「血栓症」ってなんですか？

A. 血液の塊が血管をふさいだ状態

ピルを飲み始めの頃に起こりやすいです。深刻な病気につながる可能性もあるので注意が必要。症状は腹痛、胸の苦しさ、頭痛、視覚障害、ふくらはぎの痛みなど。運動やマメな水分の摂取で、血流を滞らせないよう注意しておくと◎。

エコノミークラス症候群と一緒💧

Q. 正しい飲み方は？

A. 毎日同じ時間帯に飲むこと

規則正しく飲むことでホルモンが安定して、バランスが整うんです。だからデタラメに飲んじゃダメ。避妊の効果も薄れてしまうので注意しましょう。朝の歯磨き後やランチのあとなど、忘れない時間帯に組み込むのがオススメです✧

この際生活も規則正しく整えよう

こんなときはどうする？

うっかり飲み忘れたら？

夜9時に飲むのを忘れて、翌朝気づいたらその場で1錠。もし気づいたのが次の日の夜なら2錠飲むこと。丸1日ならいいですが、頻繁だと避妊効果が弱まるので注意。

海外の時差は？

一番いいのは日本と同じような時間帯に飲むこと。それが深夜などに当たるなら数時間ずらしてもOK。可能な範囲で一番飲みやすくズレが少ない時間帯を選びましょう。

PART.04
金は天下の回りもの?

OVER25の 貯金はいくら? 何に使うの? どうやって貯めてる? リアルマネーライフ

REAL MONEY LIFE

恋愛も仕事も、肌の調子もまさに過渡期にある私たち♥ お金事情はどうなっているの? みんなのリアルなマネーライフを紹介します♪ 専門家の知って得する情報も満載!! お金を味方につけちゃおう!

EDIT&TEXT_Mayumi Matsuura

リアルマネーライフ① 現在の貯金額は?

0円 15%
~50万円 20%
~100万円 5%
~200万円 30%
~300万円 10%
~400万円 10%
401万円~ 10%

平均168.5万円

0円やまだちょっとという人も多い中、400万円以上貯めている人も!! まだまだ人生の前半戦♪ お金を貯めるのはこれからでも遅くありません!

リアルマネーライフ② 貯金の目的は?

第1位 とにかくたくさん貯めたい!

貯められるだけ貯めておきたいという声が一番多かったよ♥ お金はあって困ることなし! お金があれば、気持ちも将来も安心だよね😊

第2位 家を建てたい

住めるところがあればお金なんてなくても大丈夫!? 両親に家をプレゼントしたい!っていう親孝行な声もありました♪

第3位 子どもの学費

子ども1人を大学まで行かせるとなると、なんと約2,000万円かかるとか! 少しずつでも資金を貯めておきたいところですね★

番外編

借金をなくす
借りたものはきちんと返して、身も心もきれいになりたい♪ 自転車操業だけは気をつけたいところです!

自分のための学費
まだまだ発展途上の年齢♪ おけいこ事や学校へ行く資金、留学費用としてお金を貯めている人もいたよ★

ショッピング
洋服でも化粧品でも、とにかくなんでも買いたい! 好きなものを好きなだけ買えるって、女子にとっては夢のよう♥

整形したい
肌の衰えを感じる今日この頃…… いつでもきれいでいるために、整形にお金をかけたい女子も多いよね♥

リアルマネーライフ③ 自由に使えるお金は月にいくら?

0円 5%
~5万円 40%
~10万円 15%
~20万円 20%
~30万円 10%
特に決まっていない 10%

平均10.2万円

いちばん多かったのが1~5万円までで40%! 自由に使えるお金がないという人もいる中、20万円以上使える人や、特に決まっていないといううらやましい人もいました!

リアルマネーライフ④ 自由に使えるお金の使い道は?

第1位 美容関係

エステやマッサージで気持ちリフレッシュ★
アロマエステやリンパマッサージをしてリフレッシュしています♥ 整体に行って歪みを整えることもしてるよ♪
まつ毛専門店グランデアイズ代表(31歳/愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん

暇があれば何かやってます♪
エステや整体、マッサージを受けたりも♪ サプリメントや食事にも気を使って、美容面は、新しい情報を取り入れてケアしています♥
ミナミBAR CoCo Chino経営(32歳/大阪府)バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

第2位 衣服や靴

値段が高いブランドの靴!
値段の高い靴は、雑に扱えない! 大切にしようと気にして歩くので、歩き方もきれいになりますよ♪
ミナミBAR CoCo Chino経営(32歳/大阪府)バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

ラクな自分の服とかわいい子供服も♪
何十万もする服よりラクで生活しやすい服を買うようになったよ♪ 子ども服は、ステラマッカートニーやボンポワンがお気に入り♥
主婦(29歳/東京都)既婚・息子1人
神河ひかりさん

第3位 食事代

今流行のパンケーキにはまり中♪ お店によっていろんな味が楽しめるので、食べ歩きを楽しんでます♥
歌舞伎町蘭◯勤務(29歳/東京都)独身・子供なし
美咲さん

第4位 交際費

女子会で、食べたり飲んだり♥ バースデーパーティーはよくやってて、祝ったり祝ってもらったり😊 サプライズが成功すると嬉しい♪
ミンツプランニング代表取締役(26歳/東京都)独身・子供なし
金本かすみさん

第5位 旅行

最近月1回くらいのハイペースで海外行ってる♪ それを楽しみに、ふだん仕事を頑張るって感じかな~★
専属モデル(28歳/東京都)独身・子供なし
荒木さやか

リアル マネーライフ⑤ お金はどうやって貯めているの？

500円玉貯金!

500円玉がお財布にあるとき、コツコツ貯めてる！　月に2万くらいは貯まるから、地味だけど確実な貯金術♪

アイラッシュサロンVERIEオーナー
(32歳／東京都)バツイチ独身
小笠原令子さん

決まった額を毎月貯金

毎月決まった額をしっかり貯金！　子育てに不向きなハイブランドの服をあまり買わなくなったので、着実に貯まっていると思います♥

主婦(29歳／東京都)既婚・息子1人
神河ひかりさん

貯金用の口座を作る♪

まずは、貯金用の口座を作ることから！　生活費以外は貯蓄用口座に入れることで、しっかり貯めています♪

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳／東京都)既婚・子供なし
MERIさん

無駄なものは買わない!!

必要最低限のものしか買いません。ものを買うときも、買うものを決めてからお店に入るようにしています

イベントコンパニオン
(28歳／東京都)独身・子供なし
奥山絵里奈さん

タクシーに乗ったつもり貯金♪

飲んだ後のタクシーを我慢！　その分のお札を折ってお財布に入れておき、1万円貯まるごとに、週末銀行に行って貯金してるよ♪

歯科医療事務(29歳／東京都)既婚・子供なし
古橋綾香さん

とにかくすぐに貯金♪

稼いだお金はすぐに貯金が一番！　使ってしまう前に貯蓄用の口座に貯金するか、株に変えることもあります♥

まつ毛専門店グランデアイズ代表
(31歳／愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん

プロがすすめる貯金の極意♥ 「先取り貯金」が大原則!!

「先取り貯金」とは、お給料などから、貯蓄する金額を先に取って、別の場所に置いておこうという考え方。
お給料が入ったら、まずは一定額を口座から自動で積立する仕組みを作っておく、ということです。会社で「財形貯蓄制度」や「社内預金制度」があればぜひ活用しましょう。金融機関では、決まった日に決まった額のお金を指定口座に貯金してくれる自動積立定期預金がおすすめです。そのほか、投資信託の積立を利用したり、貯蓄タイプの保険などを利用するのも、一定額が決まって貯蓄されていくので、「先取り貯金」の上手な活用方法です。
とにかく、使わないうちに別の場所に移しておくことが、お金を確実に貯める大原則です。

(株)エフピーウーマン代表取締役
ファイナンシャルプランナー(CFP®認定者)
大竹のり子さん

profile おおたけ・のりこ

出版社の編集者を経て、2005年4月に女性による女性のためのマネーサロン(株)エフピーウーマンを設立。現在、『オレンジページ』での連載をはじめ、雑誌、講演、メディア出演など多方面で活躍している。『一番やさしく株がわかる』(西東社)、『マネーセンスを磨けば、夢は必ずかなう！』(東洋経済新報社)、『老後に破産しないお金の話』(成美堂出版)などお金の分野での著書は40冊以上に及ぶ。一般社団法人金融学習協会理事。

(株)エフピーウーマン
http://www.fpwoman.co.jp/
オフィシャルブログ『マネーセンス向上委員会』
http://ameblo.jp/fpwoman-ohtake/

『貯金ゼロからはじめるハッピー＊マネーアドバイス』あさ出版／￥1,365
大竹さんが今まで受けてきたお金の相談の中から、特に多かったものをピックアップ。問題点や解決方法をわかりやすくまとめ、お金との付き合い方を楽しくしてくれる1冊です。

お金のコトと言えば、知っておきたい 生命保険のコト♥

生命保険は入っていますか？

YES…60%　NO…40%

生命保険に入っている人が半分以上いました。掛け金が安い掛け捨てタイプの共済や、病気やケガのときのための医療保険、子どもの学資保険、終身保険などタイプは様々。入っている人の中には、病気をしてから保険の大切さに気付いて入ったという人も……。いざ、というときのお守りのような保険。みなさんは、どうですか？

YES代表
20代のとき卵巣のう腫になってから、人はいつ病気になるかわからないと思って入りました。

まつ毛専門店グランデアイズ代表
(31歳／愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん

NO代表
まだ入っていません。いろいろ検討して、これから入りたいと思っています。

ミナミBAR CoCo Chino経営
(22歳／大阪府)バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

プロが進める生命保険の極意♥ 1歳でも若く健康なうちに入っておく!!

今は持病があっても入ることができる保険もありますが、基本的に保険は健康でないと加入しにくいものです。また、年齢が若いほうが掛け金が安いことも事実です。そのため、なるべく早いうちに、そして、病気になる前に入っておくことがいちばんのおすすめです。
保険とひとくちに言っても様々なものがあり、大きく分けると、病気やケガの医療費に備える保険＝医療保険やがん保険など、もしもの場合の遺族の生活費に備える保険＝生命保険、老後などに向けた貯蓄のための保険＝個人年金保険・学資保険などがあり、用途や使い方がまったく異なります。自分にあったものを見極めて選びましょう。

女性疾病の保障が手厚いと、より安心ですね！

女性は、ライフスタイルに合わせて選びましょう♥

シングルには
働けなくなって、収入がなくなったときのために
医療保険・がん保険など

病気やケガの医療費に備える保険です。できるだけ早く、健康なうちに入っておくのがベストです。出産時、帝王切開での出産の場合、医療保険が適用になる場合があるので、結婚前に入っておくとよいでしょう。掛け捨ての安いもので十分なので、保障が終身のものに入っておくのがおすすめです。乳がんや子宮筋腫など、女性疾病への保障が手厚いとより安心ですね。

既婚女子には
稼ぎ手の旦那さまがいなくなってしまったときのために
生命保険

もしもの場合の遺族の生活費に備える保険です。旦那さまには必ず加入してもらいましょう。目安としては死亡保障が1000万円くらいのもの。子どもが生まれたら1人につきプラス1000万円がベストです。もし貯蓄が少ないなら、自分用として、お葬式代程度(200～300万円)の死亡保障のものに入ると残された人も助かりますね。この場合は、掛け捨てではもったいないので、貯蓄を兼ねるタイプをお勧めします。

将来が心配な人には
老後など働けなくなったり、収入が減ったりしたときのために
個人年金保険・学資保険など

将来に向けた貯蓄のための保険です。銀行などの預金とそれほど利率がかわらないのに、同じように貯蓄効果があり、なおかつ保障がついているのが貯蓄タイプの保険のよいところです。30代、40代はいろいろ物入りな世代。「いざとなったら解約して使える」プランで保険に加入するとベターです。貯蓄タイプの保険の良さは、将来のため、子どもの学費のためなど目的をはっきりさせられるところ、先取り貯蓄ができるところ、心理的に解約しにくいところです。この特性を効果的に活用しましょう。

PART.05
普段は言えない感謝の気持ち♥

親のありがたみをひしひしと感じる姉世代のほっこり話♥

お父さん、お母さん、ありがとう♥

THANK YOU FOR FATHER AND MOTHER

実家からの独立や結婚、出産…。人生の節目となるイベントをたくさん経験する姉世代は、親のありがたみを感じずにはいられない年頃。父の日が近いということで、親への日頃の感謝の気持ちと思い出に残ってるほっこりエピソードをお届けします♥

EDIT&TEXT_Marika Koizumi

episode.1 信じてくれたから短大卒業できた✧

ヤマンバのときは、半径50m以内を一緒に歩いてくれなかったな(笑)

ヤマンバでも許してくれた親に感謝✧

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし **水野祐香さん**

高校のときからギャル化は始まってたんだけど、短大入ってから爆発的なスピードで黒くなっていって、あっという間にヤマンバになった
娘のヤマンバ化を認めたくなかったからか、両親は私が出てるeggを見たことないの(笑)。でも、イヤがりながらも家では普通に会話してたし、50m以内には来てくれなかったけど一緒に出かけたりもしてた それって、多分私が高校卒業後に短大に進んだからだと思う✧
保育科の短大に通ってたんだけど、まぁー浮いてた(笑)。ギャル全盛期だったから最初の頃はハデなコもいたんだけど、どんどん辞めてくの。短大は制服だったから好きな服着れないし、実習では黒染めスプレーしなきゃならないし。私も辞めたいって思ってた。でも親は違った。
親にしてみればヤマンバこそ止めさせたかっただろうに、「そんな格好してても、ちゃんと短大に通ってるわけだから…頑張ってるんだよね」ってたまーにつぶやくの★ そういうのってパワーになる 信じてもらってるのに辞めたらガッカリさせちゃう。
親の気持ちを受けて無事卒業✧ 保育資格もとったよ♪ 見た目がどうあれ、親は子供のことを応援してくれるものなんだね✧

親と私のミニ年表♥

小学生 いくつか習い事してたんだけど、月謝でマンガ買っちゃって怒られた(笑)。それがきっかけで習い事も辞めちゃった

中学生 夜中に2階のベランダからこっそり抜け出す術を覚える。お母さんにバレて、ほうきとちりとりでしょっちゅうケンカ

高校生 高校から外泊が許可される とは言え無断外泊はしない主義だったから、連絡はマメに♥ 親の信頼を勝ち取る✧

短大生 ヤマンバ全盛期✧ 短大卒業後、一人暮らししようとしたら心配&反対されたから、貯金した150万の内100万円を親に預けて「貯金できるよアピール」して許可を得る

episode.2 お母さん大好き病やから尽くしてる✧

大阪と東京で家は離れてるけど心はめっちゃ近くにいる気がすんねん

お母さんとの電話&手紙はもはや日課♥

ドレスプロデューサー（28歳／東京都）独身・子供なし **杉山佳那恵さん**

うちの両親は、いまだに手をつないで一緒にTVを見るような仲で憧れ✧ こんな夫婦になりたいなって思う
そんな憧れの二人やから、昔から親とは仲がいい✧ うちが上京してからは、お母さんと毎日のように電話するし手紙も書くで 内容は「仕事でどこに行った」みたいな日記っぽいこと★
手紙もらうのが嬉しいのか分からんけど、お母さんからは切手が大量に送られてくんねん★ま、親からはあんまり返事来ないけどね(笑)。
大好きな親なのに、まだまだ親孝行できてないなって思う だからってワケじゃないけど、親が喜びそうな物は買ってあげちゃう お母さんにはシャネルのお財布とか化粧品✧ お父さんにはスウェットとか電動歯ブラシ♥
母の日、父の日、誕生日はもちろんだけど、普通の日でも買う「コレ好きそうやな」って思ったり、「コレ欲しいなぁ」って言われたら買う✧ めっちゃ貢ぐ(笑)。
この前TGCに出たときに、家族みんな大阪から来てくれて✧ そのときお母さんが感動しとって、「ちょっと泣いた」って言ってくれたときは少し恩返しできたかなって思ってん 親が元気な内にこういうシーンを見せることができてホンマによかった✧ これからも親に尽くします

親と私のミニ年表♥

小学生 私立の小学校に入学するも、うちのアホさが浮き彫りになる 勉強に関しては、早々に親から期待されなくなることに

中学生 少しグレ出す 深夜徘徊で補導されてお母さんとパトカーに乗ることになったとき、恥ずかしくて死にたくなった

大学生 単位ヤバかったんやけど、卒業式で着る袴を嬉しそうに選ぶお母さんを見て意地でも卒業することを決意!! そして無事卒業♥

読モ時代 うちが出てる雑誌は毎月買ってくれてる✧ 実家の部屋にもポスターがいっぱい貼られてて嬉しい限りやね ちなみに親の携帯の待ち受けは、うちの画像らしい(笑)。

episode.3 親子なんやけど友達にも近い感覚✧

実家の寝具新調と同時に、なぜかまなかん家の寝具も買ってくれる(笑)

お父さんとは相談し合う仲✧

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（26歳／大阪府）独身・子供なし **まなかさん**

今は一人暮らしなんやけど、ちょいちょい「新しい布団カバーあんたの分も買うたから、いる?」って親から電話がかかってくる(笑)。「え? あぁ…もらっとこうかな…」みたいになってもらうんやけど、謎やねんな
掃除用具とかも、「一人じゃ大変やろうから」って言って何かと持ってきてくれるし。実家の私の部屋も空けといてくれてるみたいで、いつでも帰れるようにしてくれとる♥ 私が働くようになってから渡したお金も使わずにとっといてるみたいやし…そういうところに愛情や優しさを感じる✧
優しさは感じるけど、女の子に対する気遣いは一切なかったな! むしろお父さんなんかは私のこと男の子だと思って接してる部分もあると思う
彼氏のこととかも「もうあの男飽きたんか」とかってズバズバ突っ込んでくるし 私も私で、彼氏ができて舞い上がってると自分から話しちゃう 普通、父親と娘って少し距離がありそうなもんやけど、うちは無い。
今、なんだかんだ北新地で7年ちょうちょやってるけど、ここで夜続けてるのも「本気で夜やるなら新地へ行け!」っていうお父さんからの言葉があったから✧ 夜やることに対して否定されなかった。会社を興したときも見守っててくれてありがとう✧

親と私のミニ年表♥

中学生 バレー部に入部✧ 中3のときにひざが故障してバレーできんくなって…。引退試合した後に糸が切れて髪染めて怒られる

高校生 中3から糸切れっぱなし 中学生のときは親の前ではいい顔しとったけど高校からは反抗しまくってメチャクチャやっとったな

高校卒業 免許を取るために友達のスナックでバイトを始める★ これが初めての夜職✧ 親には言わず、その後は西中島で夜継続

19歳 夜やってるのが親に見つかり、「本気でやるなら新地!」と言われる。その後、西中島のお店が潰れて北新地へ流れ着く★ 数年経ったとき父親の言葉の意味を理解♥

父の日、母の日になにあげてる?

木村歯科クリニック副院長（31歳／東京都）独身・子供なし **木村美和子先生**
手作りのクッション♥ なぜか食パンの形にしたよ 裁縫得意だったから作ったの ずっと使ってくれた♥

エステのコースをプレゼントしたり、食事に連れてったりするよ 親のためなら基本的にいくらでも出せる♥

お母さんには白ワインやチーズ♥ お父さんにはゴルフウェアとか毎朝食べてる魚の詰め合わせを贈ったよ

広島の看護学生（28歳／広島県）独身・子供なし **青木りえさん**
今年はケーキをあげたよ 去年はヴィトンのキーケースをプレゼント✧ 最近親孝行しなきゃって思う♥

ミソガール委員会代表（27歳／東京都）独身・子供なし **藤本智子さん**
今年の母の日に自分で作った味噌をあげたよ✧ 秋くらいから仕込んでおいたんだ 喜んでくれてよかった♥

いつまでもキレイでいてほしいから、お母さんには化粧品とか♥ 父の日は全身コーデで服をあげたりする

地方に住む親戚と会いたいのに会えてない状態が続いてたから、お花にチケット添えて旅行券をプレゼント✧
RUNWAY channelブロガー（25歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人 **鈴木愛美さん**

お花は毎年絶対贈ることにしてるよ 今年の母の日には、お花+洋服と靴とバッグをあげた✧ 全身コーデ♥
六本木Bar Lounge Amethyst代表（29歳／東京都）独身・子供なし **山上紗和さん**

母の日にはストール、父の日にはメガネも拭けるハンカチ★ 基本、実用的なものをあげるようにしてるよ
イベントコンパニオン（28歳／東京都）独身・子供なし **奥山絵里奈さん**

定番だけどお花とか★ あとは子供の頃に月謝からお金抜いてプレゼント買ったこともある(笑)。バレて怒られた。
主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし **MERIさん**

episode.4

母親がガンで入院生活に…

母親の病気と向き合う不安な日々

会社員（32歳／東京都）独身・子供なし **SATOKOさん**

突然のガン発覚で入院&手術…どんどん気持ちがネガティブに押しつぶされる

去年のこと。お母さんが区の検診に行ったら、たまたま大腸の検診もやってて。せっかくだからっていう軽い気持ちで受けたんだ。そしたらそのとき、大腸ガンだって分かって、すぐに入院。手術は成功！ 1カ月くらいで退院して、今ではすっかり元気✧ でもお母さんが入院してる1カ月間は寂しかったしツラかった。

産まれてからずっと一緒に住んでるから、家にお母さんがいないっていうことが異常事態 家事とかの面でのお母さんの大変さも実感した。だけど何より精神的にツラくて…。

なんか家に1人でいると、どんどんネガティブな方に考えちゃうの。

「このまま死んじゃったらどうしよう…」とか。仕事中は比較的大丈夫なんだけど、家に帰って1人だと不安に押しつぶされそうになる。

このままだとどんどんネガティブになっちゃうから、友達や彼氏と過ごす時間を作ってみたの。そしたら、1人で悪い方へ考えちゃう時間は減ってきたかな✧

今回のことでお母さんの存在の大きさを痛感したけど、一緒に住んでるから距離が近すぎて感謝の言葉なんて恥ずかしくて言えない たくさん一緒の時間を過ごすことで気持ちを伝えてるつもりだよ✧

親と私のミニ年表♥

小学生 塾とバイオリンとバレエを習わされてた✧ 中学受験もしたんだよ しつけに関しては、結構厳しかった記憶がある★

中高生 反抗期まっただ中★ お母さんとはケンカばっかりしてた 彼氏ができてからは何回かプチ家出を繰り返すように★

大学生 大学2年のときにパラパラオールスターズになる お母さんも応援してくれた♥ 地方飛び回ったりして多忙な日々

社会人 パラパラオールスターズとして3年間活動したあと就職。このあたりから親孝行するように 親から言われてたことが社会人になって役立つ✧

episode.5

家出癖を直したのは1杯の牛丼★

家出常習犯だったあの頃★

主婦（27歳／東京都）既婚・娘1人・妊娠5カ月 **谷 和香さん**

友達と一緒にいるのが楽しすぎてとにかく家にいたくなかったんだよね

中1から徐々にヤンキーになっていった 理由は好きな先輩がヤンキーになっててかっこいいって思ったから★ 友達もみんなヤンキー✧ 仲間内の誰かの家で溜まるんだけど、その度に両親が連れ戻しにくるの。それがすっごくイヤだった。連れ戻されてはまた家出して、の繰り返し★

ある日、またいつもみたいに彼氏の家に家出してたの。最初の何日間かは親から「帰ってきなさい！」って連絡がすごかったんだけど、ある日お父さんが牛丼持って彼氏んちに来たの。無理矢理連れ戻されるかと思ったら「和香をよろしくお願いします」って。そのときに初めて親に対して申し訳ない気持ちになったの。言わなかったけど、初めて心の中で「ごめんね」って思った その時に、素直に「あ、帰ろう！」って思えたんだ。それから家出はしなくなった✧

…けど、まだ完全に更正したワケじゃなくて（笑）。更正できたのは中3のとき。悪いことして捕まっちゃったときに、警察と親に「これ以上学校サボるなら施設に入れるぞ！」って脅されてから徐々に

高校入るときに上京したらホームシックになって あんなに家にいたくなかったのにウソみたい

今では親の偉大さが身に染みてる

親と私のミニ年表♥

小学生 英語、バレエ、ピアノ、そろばんetc習い事漬けの毎日 お母さんが厳しかったんだよね イヤイヤ通ってたな

中学生 中1でヤンキーデビュー✧ ほとんど家に帰らなくなる 警察のご厄介になることもしばしば★ 1番やんちゃな時期

高校生 東京に住んでた兄の部屋に居候する形で上京 高校&上京でお金使わせたから、初めて親に「ありがとう」メール送信

25歳 光を出産✧ 子供3人を育ててくれた両親の偉大さを実感！ 散々迷惑かけました… ちなみに今はダンナさん&光&和香&お母さんの4人で一緒に住んでるよ

episode.6

食料、貧乏、DV男から救ってくれた✧

親がくれたカップ麺が命綱だった✧

まつ毛専門店グランデアイズ代表（31歳／愛知県）独身・子供なし **伊吹奈々さん**

軟禁状態だった私を助ける為に名古屋から東京まで来てくれてありがとう♥

ラジオ番組のレギュラーが決まったのが高校卒業前✧ すぐ東京へ行くことになったの そこれはすごく嬉しかったんだけど、お金がないから引っ越し代払ったら2万円しか残ってなくて、弾丸で上京したけど貧乏生活だった ラジオのレギュラー番組も週1回で、月4万円にしかならないし 家賃も払えないからベビーシッターのバイトしたり、水商売始めたりしてた★

でも、バイトしてもお給料はすぐに入らない 実は引っ越すときに両親が3日間手伝いに来てくれてたんだけど、そのときカップラーメンを買い込んでくれたの。泣きながら食べてたよ。

で、上京して数カ月が経った頃、彼氏ができたんだけどDV男に豹変しちゃって 部屋に軟禁された上に、携帯も折られちゃって誰の番号も分からない…。唯一記憶してたのが実家の番号。

深夜、彼がいない隙に実家に電話して助けを求めたら次の日来てくれた。DVするような男って外面はいいから、親がいれば暴れたりしない。で、両親が彼を説得してくれて、私は1度実家に帰ることに★

その後、また上京したんだけど、ことあるごとに東京まで来てくれて。帰って行く後ろ姿を見て泣いてた。助けてもらったんだから、私も親の役に立とう、できることは全部やってあげよう！って誓ったの。

親と私のミニ年表♥

小学校 月〜金までフルで習い事が入ってる多忙な日々を送る★ 教育ママじゃないけど、勉強に関しては厳しかった気がする

中学生 フルートと陸上部にハマりつつ、テニス、バスケもかじる 習い事は激減★ 両親との仲は可もなく不可もなく良好✧

高校生 次第に親の言うことを聞かなくなる★ 兄がグレたのが大きくて、私に対してはスパルタから一気に放任主義にシフト

18歳 東京のラジオ番組のレギュラー獲得✧ 東京で借りた部屋は何故か最初から窓ガラスが割れてる物騒なお家だった このとき、実家を離れたことで親のありがたみを痛感。

episode.7

駅前で私を探す両親の姿を目撃★

私も弟もグレてました

ビューティサロンShionオーナー（33歳／東京都）独身・子供なし **Enaさん**

私がグレた数年後、弟もグレた 両親には2倍苦労かけたなぁ

中学から高校にかけてグレてて、とにかく彼氏と一緒にいたくてよく家出してた★ お母さんは寛大だったから、夜中に出かけようとしても「ちゃんと帰ってくるのよ」って言うだけだった。お父さんにはすごい勢いでとめられて、取っ組み合いのケンカに発展してたな 隙をついて逃げるように外出してた★

その日も普通に彼氏の家にいたの。確か3泊目くらい？ 彼氏の車でブラブラしてたら、駅前で両親が私の写真を持って聞き込みしてる姿を見ちゃったの。よく見たら両親の友達も一緒になって聞き込みしてるし、そんな姿見たら申し訳ない気持ちでいっぱいになってすぐ帰ったよ。

それから家出は一度もしてない。それまでは何回怒られて連れ戻されても、着替えを取りに一瞬帰るだけでまた家出してたのに。今回は本当にもうやめようって思えたんだ。

で、数年後に弟もグレるんだけど（笑）、やっぱり帰ってこなかったりして当時の私と行動パターンが一緒

今度は弟のことを心配して苦しむ両親を見てて、「私こんなに迷惑かけてたんだ」って改めて思い知った。

今では両親ともに仲良しだよ お父さんとはあんなに激しいケンカしてたのに、一緒に飲みに行ったりするし✧

親と私のミニ年表♥

中高生 自分もグレてたし、友達もみんな悪い感じ（笑）。ろくに家にいなかったし多分一番親に迷惑かけた時期だったと思う

18歳 実家を出る✧ と言っても借りたお部屋は実家の近く 確か両親が離婚したのもこの頃。原因は私がグレすぎたせい…。

21歳 18〜21歳までは夜やってたけど、この歳から昼職に 労働が大変なんだって分かって両親への尊敬の気持ちが芽生える

33歳 両親ともに、記念日や誕生日には必ずプレゼントを贈るよ 周りの友だちが子供産むようになって、改めて子育ての大変さを知る✧ 親の気持ちを考えるようになった♥

昔と今、両親に対する想いは変わった？

変わった 100%

昔から仲が良くても悪くてもオトナになると想いが強まるのは一緒♥ 恋や仕事の相談をする人も

想いが変わったきっかけは？

- 自立したとき 57%
- 結婚したとき 21%
- 子供を産んだとき 14%
- その他 8%

親元を離れたときがダントツ1位★ 「昔はウザかったけど一人暮らししてから看病してくれて感動♥」（絵里奈）

両親とはどのくらいの頻度で会ってる？

- 半年に1度 32%
- 月に1度 25%
- 毎日 20%
- 年に1度 12%
- 週2〜3回 8%
- その他 3%

実家が地方のコは多くても半年、少なくて1年に1度くらい★ 「一緒に住んでるから毎日」（和香）も★

日頃の感謝の気持ち、どう伝えてる？

- プレゼント 74%
- 手紙 12%
- メール 7%
- 電話 6%
- その他 1%

「手紙でも口でも言う」（Ena）もいれば、「プレゼントの質で伝える！」（奈々）人も★ 手紙も意外に人気

PART.06
劇的
ビフォー
アフター

高須クリニック
高須幹弥先生が
もの申す!!

目と鼻の整形率は8割3強!? 海外セレブの変身に喝!!

セレブの魔法 第2回

A CELEB'S MAGIC

高須幹弥先生の鋭い観察眼が早くも人気上昇中のセレブ企画✧ 今回は、ベビーフェイスでふくよかなバスト&輝くナイスボディを持つ、みんな大好きなミランダ・カーと、40代に突入してもまだまだ美しい現役のグウィネス・パルトロウのプチ整形疑惑に注目してみました♥

1人目 くるんと丸いおでこ&鼻先でベビーフェイスがさらに愛らしく♥

Miranda Kerr ミランダ・カー

Before

AP/アフロ

After

おでこ
デビュー前より明らかに丸くカーブを描いてる♪

鼻
以前よりスッと高くなってかわいさの中に品がプラス✧

Startraks/アフロ

Profile
1983年4月20日オーストラリア・シドニー出身。身長175cm。オーストラリア人として初のヴィクトリアズ・シークレット・エンジェルスに起用。2010年7月に俳優オーランド・ブルームと結婚。2011年1月に息子フリンを出産。

最近のミランダ latest news

フリン君を出産後もヨガとピラティスに通い続け、抜群のプロポーションで復帰しさらに多くの広告塔となっているミランダ・カー。美の秘訣は水を多く摂取し、ローズウォーターを朝夕忘れず、毎朝乾いた肌をブラッシング✧ これがリンパの流れに効果的なのだそう♥ 食事は健康的なものを80%、20%は好きなものを食べるルールみたい♪

額 Forehead

おでこをこれだけ丸くするのなら、**額形成の骨セメント施術**をしたんでしょうね。方法はいろいろですけど頭髪内を切開して、おでこの皮膚をべろんと剥がし、そこに人工の骨を埋め込む手術が一般的です。**骨セメント**は徐々に自分の骨と化し、生まれながらの形のようにフィットしていく♥ 僕のクリニックでは1,365,000円で行っています。ほかに**ヒアルロン酸**を定期的に注入するって方法もあるけど、これだけ丸くするにはかなりの量を定期的に注入することが必要ですね★

鼻 Nose

鼻の形はそれほど変わってないですけど、先端が鋭くなっているので先端に軟骨を入れた**耳介軟骨移植（じかいなんこついしょく）**をしたのかもしれませんね。耳の後ろの付け根部分を2cmほど切開して、耳の軟骨の一部を切り取り、鼻先に移植して縫い合わせる施術です。鼻先への移植も鼻の穴の中を３～4cmほど切って軟骨を挿入するので、傷跡がほとんど目立たない。一気に上品な顔になります♪ 自分の体の一部だから衝撃にも強くて、半永久的に持つのでおすすめですよ♥

お話を伺ったのは…

高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸手術、脂肪吸引、エラ、アゴ、頬骨削りなどオールマイティーに美容外科治療を担当。

幹弥先生の
インターナショナル美容整形 News

今回はロシアのウラジミール・プーチンへの整形疑惑について。ブログでも書いたので詳細は省きますが、プーチン大統領は元気な60歳をアピールするためにまぶたのくぼみ・コケた頬・ほうれい線に都度**ヒアルロン酸**を注入しているかと思われます。男性でも貧相に見えないように**ヒアルロン酸**を使う、コケが気になる30代女性には参考になるアイディアですよね♥

2人目 “世界で最も美しい人„のNOボトックス宣言に注目!!

Gwyneth Kate Paltrow グウィネス・パルトロウ

After

おでこ
ボトックスを止めたせいかリフトアップ効果もさらにアップ!?

エラ
吊られているせいか、エラも細くなったみたい♥

Startraks/アフロ

Before

Rex Features/アフロ

Profile
1972年9月28日USAカリフォルニア州ロサンゼルス出身の女優、歌手。イギリスのロックバンド、コールド・プレイのボーカルと結婚後、2004年５月に長女、2006年に長男を出産し、現在はロンドン在住。

最近のグウィネス latest news

米People誌が選ぶ「Most Beautiful 2013でトップに選ばれたグウィネス・パルトロウ♥ 今年の5月には「実は以前、ボトックス注射をやっていたの。でももうやらないわ」と宣言して話題に。マクロビオテック主義者で、日本でも発売されたトレイシー・アンダーソンの「ザ・トレイシーメソッド」を実践。週5のワークアウトで、引き締まったBODYをキープしている。

リフトアップ lift up

Beforeは**ボトックス注射**を打ってるせいか、おでこがピンと張っていて、まぶたの位置が下がってますよね。アメリカでは人気の**ボトックス注射**だけど表情筋が動かなくなってしまうから、女優さんには不向きなんじゃないかな✧ 肝心の演技で表情が固くなるし、NOボトックス宣言にはその理由も含まれていそうな気がしますよね。Afterでも切開はしてないみたいなので、最近はハリウッドでも人気の**ゴールデンリフト**や**サーマクール**、**ウルセラ**あたりをやっていそうですよね✧

興味ないオトコの「愛してる」よりイケメンの「いらっしゃいませ」の方がキュンと美味♡

イケメンレストラン

第2回

PART.07 イケメン鑑賞はとバスツアー♡

IKEMEN RESTAURANT

最後にトキメいたのはいつですか？　イケメンレストラン第2回は、芸能人も数多く通うことでも知られるお好み焼きダイニング『HONA azabu』のマネージャー、野村亮介さん♥　お客さんを楽しませることへの情熱は麻布一、おもてなし上手な鉄板イケメンをご堪能ください♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　EDIT&TEXT_Midori Sasaki

仕事も女性も一途に愛す焦げつく鉄板ハート♥

HONA azabuマネージャー（27歳）
独身・子供なし
野村亮介さん

苦労してきてる女性は応援したくなります♥
好きな女性のタイプは逆境でもくじけない生きる力の強い女性。不器用でも一生懸命頑張っている人を好きになることが多いです。年齢は関係ないですね✧

営業日が僕の出勤日ほぼ毎日います(笑)
系列店の『俺の炭』がすぐ近くにあって、こちらでもマネージャーをしています✧　炉端焼きのお店で、HONAにいないときは大抵こちらにいますよ。

好きになったら彼女だけ。浮気する余裕はありません(笑)

——このお仕事されてどのくらいになりますか？

野村　HONAは今年で6年目。ちなみに前職はイタリア料理店、ずっと飲食業界で働いてますね。

——飲食業の楽しさは？

野村　人を幸せな気持ちにできるところかな。食事って料理が美味しければそれでいいわけじゃない。空間の雰囲気やサービスの質、すべて含めて満足感を覚えるものだと思うので、どうしたら楽しんでもらえるかをいつも考えています。

——ところで女性からどこをホメられると嬉しいですか？

野村　全体より細部をホメられると嬉しいです。例えば「その靴いいね」とか自分の選んだものをホメられると素直にうれしいです。

——ちなみに浮気ってします？

野村　好きな人がいてその人とつき合っていたら、それだけで十分幸せです。ご飯行くにしても彼女と一緒に行くほうが楽しいに決まってる。飲食店だと時間も不規則だし、休みもあってないようなもの。マメに連絡することも難しいし、浮気をする余裕なんて正直ないです。彼氏募集中の人は飲食の人間はオススメですよ(笑)。

目にも鮮やかなHONAの絶品料理♪

イケメンスタッフのサーブで贅沢気分が味わえる人気メニューBEST3♥

GREEN VEGETABLES

鉄板焼き屋のバーニャカウダソースが美味♥
こってり鉄板料理のサイドメニューにぴったり♪　特製バーニャカウダソースはもちろん追加OK／彩り野菜のせいろ バーニャカウダソース 1,280円

SHRIMP

エビのうま味が溶け込んだオイルが絶品★
カリカリに揚がったエビは殻ごと美味しく完食😋　パンのお替わりをもらってオイルも残さず食べ尽くしたい♥／天使の海老のアヒージョ 1,280円

JAPANESE PIZZA

トマトたっぷりイタリアンなお好み焼き😺
トマトとハーブがどっさりの看板メニュー。お好み焼きの常識を覆すルックスと味覚はヤミつきになること請け合い♥／HONAトマトお好み焼き 1,480円

SHOP INFO
HONA azabu（ホナアザブ）
東京都港区元麻布3-2-21 ルミエール元麻布 1F
☎03-5772-5433

YUMMY!!
YUMMY!!!
YUMMY!!!

投稿! **奇妙な出来事は常にあなたのそばにある。いまある平穏な日常に感謝♥**

本当にあった怖い話

PART.08 世にも奇妙な物語

SCARY STORIES

「自分は大丈夫」「幽霊なんているわけない」と思ってる方、本当にそうだと言いきれますか? 平凡だけど平和な日常が永遠に続くと思いますか…? この物語は全国のお姉さんたちが体験したほんの一握りの恐怖。自分のことと想像しながら読んでみてください。ちょっと涼しくなれる…かも!?

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **Illustration**_Risa Innami **EDIT&TEXT**_Hironeko-A

心霊編

無限に続く駅通路

中学のとき、電車で通学してたんだけど、ある日いつも使い慣れてる駅の出口が見つからなくなったんです。普通なら3分程度で出られるのに、10分以上歩いても出口にたどりつかない…。幸い元のホームに戻ることはできたので、電車でひと駅往復して再び出口へ向かうことに。今度はびっくりするほど簡単に外へ出られました。何事もなかったからよかったけど、本当に怖かった…。

（東京都・金本かすみさん）

宙を舞う生首

中2の頃って心霊体験に合うことが多い時期らしいです。実際私も毎日金縛りにあってたり。コンセント式のラジオを聞いてる最中に停電が起きても、ラジオだけはついたままとか…。金縛りの最中に薄目を開けたら、髪の長い女性の生首が部屋をビュンビュン飛んでるのを見たこともありました。怖くてすぐ目を閉じちゃったけど強烈だった…。その後、引っ越したら何も起きなくなったからその部屋のせいだったのかもしれません。後に住んだのもたまたま友達だったから話を聞いてみたら、やっぱり「出る」って…。あとから人に聞いたのですが、悪い土地にずっといると手足が冷たくなって身体を壊すらしいです。大事にならなくてよかったって、いまは思います。

（福岡県・森真由美さん）

もし目が合ったらどうしよう…

歯科医療事務（29歳／東京都）既婚・子供なし **古橋綾香さん**

友達がとり憑かれて…

10代の頃、とある雑誌のロケで山梨の方へ行ったときの帰りの話。ロケバスの中で、あるモデルのコが急にうつむいて泣きだしたの。びっくりして声をかけたら次は男の人みたいな声で怒りだして、最後に「いやだいやだ」って女のコの声になって…。霊感が強いコだったから、樹海の近くを通った時にとりつかれたのかも? とコンビニでお線香、近くの神社でお札を買ったら正気に戻った。後日知ったんだけど、その時通った道で一家3人の心中事件があったらしい…。ニュースを見て思わず背筋が寒くなった。

（東京都・谷和香さん）

夢に出てきそうだからやめてー!!

専属モデル（29歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人 **けいこ**

謎のエコー

1人暮らしをしていたころの話。その部屋の中で大きな声を出すと、なぜかとっても響いたんです。まるでやまびこみたいに…。特に気にしてなかったんだけど、新しく飼うことになったチワワを家に連れてきたら、そのコが部屋の角をじっと見つめて吠え出して…。なんだろう? そう思ってその場所へ行ったら、急に激しい耳鳴りが。その場はそれで収まったんですけど、その夜寝ていたら今度は金縛りに…。でもその日以来、声が響くことも犬が吠えることもなくなった。ワンちゃんが追い出してくれたのかも。

（東京都・久野泰子さん）

聞いてるだけで冷や汗が…

(株)MIZUKI 代表取締役社長（31歳／福岡県）バツイチ独身・息子1人 **森真由美さん**

暑い、あつい、熱い…

うちのお姉ちゃんがやたらと暑がっていたら、その上司がひとこと。「火事で亡くなった人の霊がついてるよ」って。その人が霊と会話できる人だったので、除霊してもらえた。

（東京都・金本かすみさん）

見えない住人

大阪に家があった頃、弟の部屋に泊めてもらったときの話なんだけど…。翌朝ドンドンドン!! と部屋のドアを叩かれて飛び起きたら、ドアが勝手にギィ～っと開いたの。だけどそこには誰もいなくて。その場所どころか、その時間は私以外だれも家にいなかった…。弟と妹に聞いたら、「あの部屋、女が出んねん!!」って。だから弟は部屋では寝ないらしい。先に言えっつの!（笑） そもそもその家を買う時、近所の人から「ここの家は人が長く居つかない」といわれていたみたい。結局、その家も住み始めて5年で売ったとのこと。

（東京都・MERIさん）

もしかして出てけってこと!?

主婦（27歳／東京都）既婚・娘1人・妊娠5カ月 **谷和香さん**

最期のあいさつ

私のお兄ちゃんがまだ小さい頃の話。家にかかってきた電話をお兄ちゃんがとったら、母方のおじいちゃんからで。大した話もせずぐ電話は終わって、いつも通りにのんびりしてたんだって。そしたら直後におじいちゃんが亡くなったって連絡が入ったの。お兄ちゃんが電話をとったのは、ちょうどそのおじいちゃんが息を引き取った時刻だったみたいで…。もしかすると、最期に孫の声が聞きたかったのかな…。

（東京都・小笠原令子さん）

いっそ聞かなかったことにしたい

夜のお仕事休職中（33歳／東京都）独身・子供なし **LALAさん**

誰?

昔住んでた家は怪奇現象が多かってん。お母さんが1階から「ご飯やでー」って呼んだら「はーい」って返事が聞こえたらしいの。でも2階にいた私とお姉ちゃんは何も言ってないんだよね。一体誰の声だったんやろう…?

（大阪府・まなかさん）

白い手

撮影でフィジーに行った時の話。現地の人と一緒に歓迎のダンスを踊った後、みんなで集合写真を撮ったのね。で、日本に帰ってから現像したら、私の首のまわりに白い手がいっぱい写ってたの…。一緒に写真を撮ったのはみんな黒肌の人だったのに。怖くていままで誰にも言えなかったけど、写真はまだ持って

うきゃー! そんな歓迎いらない

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし **早川沙世**

る。本当に心霊写真なのかどうかはわからないけど、いまのところまだ悪いことは起きてない。

（東京都・小笠原令子さん）

青白い光

昔、家族でマンションに引っ越したときの話。私のベッドルームにだけずーっと謎の違和感があったの。玄関の横の部屋で、窓際には大きな鏡つきのドレッサーを置いて。その横にベッドを置いてたんだけど、夜になると青白い光が見えるようになって。夜寝てると、時々ベッドの下から腕を掴まれるようになったり…。奇妙な出来事が続いたの。

不思議に思って家の中を調べたら、玄関に置いてあった靴箱裏のすき間から誰も見覚えのない全身鏡が出てきたんです。それがちょうど私の部屋のドレッサーと合わせ鏡になってたみたい。謎の鏡を処分したら何も起きなくなりました…。

（大阪府・米本さやかさん）

見てはいけない物を見てしまった

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

ちいさいおじさん

中3のときの話。黙々と毛抜きしてたら、鏡越しにちいさいおじさんが一瞬見えたの。その後は彼氏ができたりいいことが続いた♪

（福岡県・森真由美さん）

何名様ですか?

前のお店で働いてた時の話。3名だと思って接客してたお客様が実は2名だったの…。絶対あと1人いたはずなのに。私が見た人は一体なんだったんだろう…?

（東京都・美咲さん）

幽霊乗ってます

友達と遊んだ帰り、そのコの車でうちまで送ってもらったの。で、見送ろうとしたら、車の中に幽霊らしき影が…。ものすごく心配になって、速攻「家についたら連絡して」ってメールしたんだ。

その後、彼女からは無事に連絡があったんだけど、帰る途中でさんざん道に迷ってかなり怖かったみたい…。うちになんて何度も来てるのに謎。何にしても無事でよかった!

（東京都・水野祐香さん）

私の足

8年前、いまは無き実家で起きた話。その日、弟が当時の彼女と別れ話をしてたんです。でも話がこじれたのかいつのまにかケンカになって。そのとき彼女が急に「私の足!!」と叫んで弟の太ももを刃物でグサッと! びっくりした母が救急車を呼んだため、幸い大事には至りませんでしたが…。

その後、霊感の強い友達が家に遊びにきたんです。そのコによると、「1階がパチンコ屋で人の出入りが激しいからだと思うけど…、霊が集まりやすいよね」とのこと。さらに突然「もう帰りたい」と外に出たので理由を聞くと、弟の部屋の入口に足のない女の人の霊がいるって。「私の足!!」って言ってるって…。弟の身に起きたことは彼女に話してなかったのに。どうやらあの日、弟の彼女は別れ話で気が滅入って弱っているところをその霊につけこまれたみたいです。「私の足!!」と刃物を振りまわす彼女の姿、いま思い出すだけでも恐怖のあまり涙が出ます…。

（長崎県・匿名希望さん）

見ざる!
言わざる!
聞かざる!!

セットサロンアンジェリカ経営
（31歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

集合写真

中学時代、友達の小学校時代の卒アルを見せてもらってたの。みんなが窓から顔を出してる集合写真があったんだけど、壁のところにおかっぱの女のコが映ってて。カラー写真なのに、なぜかそのコだけ白黒で…。

（東京都・小笠原令子さん）

危機一髪編

廃墟の病院で…

北海道の廃墟の病院を友達4人と探索。途中ですごくイヤな感じがしたから、私ともう1人の友達は先に車に戻ったの。すると、その直後に現れたのは…地元の警察! 病院内に残ってた2人は、不法侵入と器物破損の疑いをかけられ連行。私も危機一髪だった!

（青森県・匿名希望さん）

プレゼント

水商売で働いていた時、お客さんからぬいぐるみをもらったんだけど、その中に盗聴器が仕掛けられてたの💧 見つけたら今度はもっと高性能の盗聴器を仕掛けられた。

（石川県・匿名希望さん）

部屋に出入りするおじさん

上京して初めて1人暮らしを始めた頃の話。終電で帰って来ると、見知らぬ人が私の家から出てくるのを目撃。どうやら私のいない間にそのおじさんは勝手に部屋に入ってたみたいで…。その正体はなんと管理人さん。どうりでうちのカギを持ってるはず…とはいえ、すっごく怖かった。

（秋田県・匿名希望さん）

薬は適当に飲んじゃヤバイね…💧

専属モデル
（28歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

何をしてたか想像するだけで恐怖

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

腐らない身体を作る方法

某ファーストフードチェーンのハンバーガーとポテトは半年腐らないらしいというウワサがある。その店じゃなくても防腐剤をたっぷり使ったご飯ばかり食べてると、死んだ後もしばらく遺体が腐らないらしいです…。

（奈良県・匿名希望さん）

混ぜるな危険!!

その日は高1最後の期末テスト。なのに高熱を出しちゃったから、焦って市販の解熱剤と鎮痛剤を2錠ずつ飲んだの。そしたら急に意識を失って救急車で市民病院へ。直後、容体が重体に切り替わったため今度は大学病院に緊急搬送。その途中で血圧が60／30になり、医者からは「ダメかもしれない…」と宣告されて。ICUに入れられ目を覚ましたのは2日後。意識が戻るのには1週間かかりました。それ以降怖くて市販の薬は飲めません…。

（長野県・匿名希望さん）

個室マッサージ

撮影で東京に来てるとき、疲れたからケータイのネットを使って近くのもみほぐしエステを予約したの。いざ行ってみると、場所はマンションの個室で、店員さんは怪しい印象の男の人1人だけ。謎に窓も全部布で覆ってあるし、だんだん不安になってきて…。怖かったから10分で中断して帰った。お店の情報を良く見て選ばないと危険だと学習した。

（広島県・青木りえさん）

スピード注意!

最高速のルームランナーから落下…。足を引きずられ続けて大ケガ。摩擦熱のヤケドとすり傷で悲惨なことに…。

（東京都・若林奈緒さん）

あと一歩遅かったら…

中2のときの話。やたらと肩が痛いなーと思ったら、気胸だった。気づかなかったらそのまま死んでたらしい…。「肩こりかもしれない」なんて甘く見なくてよかった。

（東京都・LALAさん）

彼氏の素顔

つきあった彼氏が全国指名手配犯だった!!! 1カ月で別れられてよかった…。

（沖縄県・匿名希望さん）

究極のくびれ

くびれを作るために肋骨を切るって話を聞いたことがある…。そこまでやるかって感じだけど、想像するだけでもマジ怖い!!

（東京都・山上紗和さん）

監視

とある休日、お腹が空いたから出前を取ったのね。で、配達の人が届けてくれた直後に知人の男性からなぜか怒りの電話が。「いまお前の家に男が入って行ったろ!?」って。どうやら探偵をつけられて見張られてたらしい…。しかし出前で来たのは、小さくて太ってるおじさんなのに。そこをデキてると勘違いされるのも微妙…。だけどマジでゾッとした。

（山口県・匿名希望さん）

明日は我が身と思うと身も凍る…

六本木Bar Lounge Amethyst代表（29歳／東京都）
独身・子供なし
山上紗和さん

PART.09
今回は出張美容教室♥

小悪魔agehaのルーツ「OLヴィジュアル系」を描いた人!!
48歳なのにますますキレイなかなつ先生が実践中!!

BWJ（ビューティーワールドジャパン）イベントリポート♥

5月に開催されて大盛況のうちに幕を閉じたBWJ♪　今回、かなつ先生にもステージで出張美容教室を開催していただきました♥　美容オタク同士、モデルとのかけあいも大盛り上がり!!　今期の美容グッズのトレンドも分析してもらいました♪　最新美容情報も先取りしましょ★

こんにちは♥
美容漫画家のかなつ久美です

今回は5月に開催されて大好評だった「ビューティーワールドジャパン2013」に出展していた「姉ageha♥お姉さん百貨店」ブースにやってきました♥

お姉さん百貨店
東京ビッグサイトはコミケ以来……
わぁ♥「お姉さん百貨店」のブースが一番大きく広く盛り上がってますぞ♥
さすがっ♥

ここのステージでわたくしかなつ久美は姉agehaモデルちゃん達とトークショーをくり広げたのでありますが
もぉ かなつのお目目はハートになりっぱなし♥
姉agehaモデルちゃん達のかわいいこと♥ 細いこと♥ おばちゃんクラックラであります

ひいぃ――――！ この方達と今年49歳のアタクシが並ぶなんて公開処刑よねっ
もー消えたいっっ
そんなことないですよセンセ♥
私達だって30歳過ぎてるんだからぁ～
えぇっ!?
マジかぁ… 完全に将来の美魔女予備軍だわ…♥
その頃ワタシは死んでるかもしれんが…

かなつ久美先生♥
美容漫画家としてますます大活躍のかなつ先生♥　最新刊「ひねって伸ばす仙骨ウォーキングでバービー体型になる！」(メディアファクトリー)が好評発売中♪　デューク更家さんとの軽妙なやりとりも絶品です★　かなつ先生の最新情報がわかるブログはこちら♥
http://ameblo.jp/kana-kumi/

美容で気をつけていることって何？

私は太りやすいので1日1食にしています♥

果物も毎日食べてます♪

外食した日の前後は太らないように調節してます♥

やっぱ気をつけてるのネ♥

センセは今まで何が一番お肌に効きましたかぁ？

私は…フォトフェイシャルかな…

30代前半の今からケアをしておけば10年後に差がつくから頑張ろうねっ♥♥♥

わぁ♪ やるやる♪

そんなこんなで和気あいあいなトークショーは大盛況のうちに終わり

そのあと私は自由時間♪

友人とブースを回って美容グッズを物色しました♥

商品は全体的にかなり安く販売していて私がゲットしたのは大幅値下げのコレ♥

かかとをゴシゴシするヤツ♪

かかとヤスリ

250円

おフロでかかとをこすったあとはローションとクリームをつけて保湿しよう♪

これとプラセンタドリンクもゲット♥ なんとプラセンタ250000mgと酵素とコラーゲン・エラスチン・ヒアルロン酸セラミド…と美容好きなら垂唾の成分配合エクセリティードクターセレクト250000プラセンタドリンクプレミアムを格安で買いました〜♥

今年のビューティーワールドのブースは傾向としてはやたら「酵素ドリンク」が多かったです！ あとは「炭酸パック」と「キャビテーション（脂肪分解マシーン）」この3本柱がメインでした♥

私は友人3人で酵素ドリンクを試飲しまくり結局10杯近く飲みました♥

ウマ〜

ぐびっ

酵素はどれもウマイよね〜

でも買わない

友人は速攻「手の指がヌルヌルスベスベになった♥」と申しておりました♪ なんちゅう即効性!!

以前は両手いっぱいにもらえたサンプルもココ数年は配られず…まだまだ不況ですな

でもその年の流行や傾向がわかるビューティー祭り♥ 健康や目♥ いろいろ保養したかなつでした♥ 姉agehaの皆さまありがとうございました♥

姉紙袋が大人気でした♥

「理想のデカ目」が必ず見つかります♥

好評につき♥増刷しました!!!

対象年齢 12歳～45歳　ギャルもナチュラル系もOLもガーリー系も[illegible]Kも姫[illegible]オ[illegible]バー[illegible]5も!!

アイメイク
Perfect Book（パーフェクトブック）

永久保存版
小悪魔ageha × 姉ageha 特別編集

世界にたったひとつの
デカ目の教科書♥

全部で812サンプル!!

INFOREST MOOK
アイメイク パーフェクトブック
［定価¥690］

- PART 1 ギャル系編♥
- PART 2 ガーリーギャル系編♥
- PART 3 姫系編♥
- PART 4 外国人系編♥
- PART 5 ネコ目系編♥
- PART 6 OL系編♥
- PART 7 赤文字系編♥
- PART 8 ナチュラル系編♥

この表紙が目印♥

全国の書店、コンビニでお買い求めください♥

ここからも買えるよ♥

(問)インフォレストパブリッシング（株）☎03-5210-3207

モデル御用達

夏までにまだ間に合う！

医療脱毛Q&A

Q エステの脱毛とどう違う？

医療脱毛 ＝ 永久脱毛!!

エステの半分の時間でOK☆
短期間でつるスベ肌に！

Q 脱毛って痛くないの？

ヴェルジュクリニックなら痛くない！

ヴェルジュクリニックの脱毛施術“モーションデピ”は、最先端脱毛機器「ソプラノ」のメーカーである Alma Lasers 社と共同提携して導入しました！

従来の照射

痛みが強い…

メラニン色素をターゲットとし、ショット打ちとなるため高出力のレーザーエネルギーが一点にかかり、痛みが強い。

ソプラノSHR方式による照射

痛み、ダメージを軽減！

毛包をターゲットとし、弱いエネルギーを徐々に与え蓄熱し、毛包を破壊するため、痛みや表皮ダメージを軽減。
従来使用できなかった日焼け肌にも適用可能に。

まずは相談！

ドクターカウンセリングは無料★

女性ドクターにまずはお悩み相談を☆　ワキやV・I・O等、気軽に話してみてね。

Q 学校・仕事で忙しいんだけど…

当院の脱毛器は高速出力の最新機種です！
しっかり照射しても両ワキたったの5分!
5回通えば必ず違いを実感できるはずです！

人気の部位ランキング

1 ワキ

必ず見られる女のキホン♥

5回 **1,000円** のスペシャル価格!
「痛くない脱毛」ソプラノを体感♥

2 全身

愛されるヴェルジュ肌♥

5回 **31万5千円**
全身つるスベ肌に今すぐなる！
エステ脱毛並みの価格を実現！

※顔、首、うなじ、I、O除く

3 V・I・O

美意識高め女子ココはマスト！

5回 **15万2,500円**
楽しみな夏の前にお手入れ♥
これでどんな水着もOK！
麻酔クリームとソプラノで無痛＆安心！

百枝先生から読者にアドバイス

脱毛は一日にしてならず！

総院長
百枝 加奈子

痛くない脱毛マシーンを是非体験してみてください。　お肌の悩みも私がじっくりお伺いします！

※公的保険の適用されない自由診療です

ヒアルロン酸、ボトックスなど美容皮膚科メニューも充実してます★

ヴェルジュクリニック

美容皮膚科
最新医療レーザー脱毛
再生医療

まだオープンしていないエリアも順次計画中！
詳しくは電話・メールにてお問い合わせください。

ヴェルジュクリニック 表参道	東京都港区南青山5-3-10 南青山SOビル(FROM1st)1F 東京メトロ銀座線/半蔵門線/千代田線 表参道駅 徒歩1分
ヴェルジュクリニック 梅田	大阪府大阪市北区曽根崎 2-15-29　ADビル梅田9階 JR大阪駅、阪神梅田駅 徒歩2分
ヴェルジュクリニック 新宿	Coming Soon JR新宿駅南口より 徒歩2分 ※6/15 OPEN 予定
［自由が丘］椿クリニック（提携クリニック）	東京都目黒区自由が丘1-7-11 ルミエールビル　2階 東急東横線/大井町線 自由が丘駅 徒歩1分
［名古屋］名古屋エルクリニック（提携クリニック）	愛知県名古屋市中区錦 3-24-22　錦324ビル10F 東山線・名城線 栄駅 徒歩1分
［横浜］ロココ美容外科（提携クリニック）	神奈川県横浜市横浜市西区 南幸2-18-1 TSUTSUI横浜ビル4F JR/東急/京急/相模鉄道/横浜市営地下鉄 横浜駅 徒歩1分　※6/15 OPEN 予定

ご予約・ご相談
9:30〜20:00 / 年中無休
（携帯・PHSからも無料）

0120-757-628

http://www.vierge-clinic.com/

ヴェルジュクリニック　検索

※2013年6月15日 新宿・横浜オープン予定です。

美腹、美胸、美脚づくりテクニック満載の最強ダイエット本♥

nuts別冊
1冊まるごと
ダイエット

キレイにやせる！

定価590円
問い合わせ先：インフォレスト株式会社
☎ 03-5210-3207

Happie nuts

いつもの食事をちょこっと変えるだけ！
空腹知らずのダイエット！
やせる食生活はこうして作る!!

顔 ウエスト 腕
人によって今やせた部分が違うから！
気になる部分を
シェイプアップする
部分やせの極意

身体を見せる日はなぜか突然やって来る！
緊急レスキュー！
3日間でやせる方法

男が意外と見てるセルライト撃退法！
実践♥セルライトをなくしてみる！

美脚になるためにできることを全部集めました！
肥満度がすぐにわかる
計算済み♥BMI指数表

尾崎紗代子の筋トレダイエット
峯村優衣のデトックスダイエット
nutsメイトが細ボディになった秘密を大公開！
モデルダイエットで
もっとかわいくなる♥

美脚になるためにできることを全部集めました！
ただ細いだけじゃない！
美しい脚を手に入れる♥

ビキニ美人になるための魔法を伝授！
細ボインに
なる方法

健康や美しさを失わず体型をコントロールする！
たくさんあるけどどれがいい？
ダイエットサプリ＆食品
ホントにきくのはコレ！

すぐにマネしたい！ムリなしやせワザ満載!!
みんなの口コミ
ダイエットSPECIAL！

誰がやせるか？ ダイエットダービー！
話題のダイエットお試しか！

男が意外と見てるセルライト撃退法！
マイナス10kgやせを実現した
読者モデルの成功物語

ダイエット挫折組にオススメしたい♥
毎日はいるから勝手に習慣化する！
お風呂でながら
ダイエット！

水着ボディになって
だれよりも夏を楽しむ♥

6/14(金)発売!!

※ 内容は予告なく変更になる場合がございます

I LOVE mama

毎月17日発売!

7月号
絶賛発売中
定価¥580

シーン別♪
美ママの味方
夏のまとめ髪Style

トレンドと安カワをGET!
ちびコとのお出掛けには欠かせない♥
夏イチ
ぺたんこ靴LIST

全国のオシャレママ 32 人のリアル持ち物大公開
みんなの「ママのバッグの中身」
見せてください!

約4,000人の中から選ばれた
3人のママを丸ハダカ♥
ラブママ専属モデル
オーディション
グランプリ決定!

全身U-¥8,000、1アイテム着回し、
安カワコーデを極める全6トピックス!!
全国のオシャレニスタ77人がお手本♥
"安カワ服"で
夏服アップデート計画!

安いのにカワイイ! オシャレ!な
夏のメジャーコーデ大集合

オシャレなママは プチプラ上手!!

毎日の行動が節約に繋がる!
ムダ遣い徹底見直し!
夏の水道・光熱費、1カ月で
マイナス
ー5,000円大作戦!!

夏に買いたい旬のアイテム、マネしたいコーデがきっと見つかる!
街のオシャレなママは
今コレ着てる!

姉&妹ママ25歳以上25歳以下
主婦で母親で女のコ♥ 気分に合わせて着回す7Days

たくさんは試せないから…!! 切り取って唇に当ててみよう♪
UNDER¥1,500で盛れる♥ 自分に合った色が見つかる♥リップテスター

アンダー¥9,000で買える親子浴衣から絶対ハズさないヘアメイクまで!
浴衣まるわかりガイド2013

※企画内容は予告なく変更する場合があります。

買い足しアイテムぜ〜んぶプレゼント♥
たった¥8,000の買い足しで定番服が
今年っぽくよみがえった♥ 着回し2week

タレやトッピングを変えるだけでマンネリ解消! そうめん・そば・うどんの変り種メニューも♥
100円メニューも満載!! 夏のアレンジ麺レシピ

＼お疲れ顔・老け顔・むくみ顔／お悩み別でお届け!!
「ママに見えない!!」と言わせる美容テク&メイク術

8月号

Present with LUNCH OF THE DAY

待ちに待った夏本番✧ 海やお祭り、旅行など楽しみなイベントがいっぱい♥ そんなイベントに役立つアイテムをプレゼント😊 姉世代には欠かせない美容グッズで準備万端♥

※ご応募いただいた個人情報は本件以外には流用しません

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

PRESENT 1

Noir

極み茶葉＆短期集中Diet

セットで30名様

脂肪や毒素の排出をサポートしてくれる😊

美肌と痩身効果の高い茶葉を使用したNoir(3,990円)は「お通じ」や肌荒れに効果のある次世代型ハーブティー✧ 持ち歩きに便利な短期集中ダイエットのサプリメントタイプ(3,990円)で夏までにぽっこりお腹とサヨナラしよう★

㊂株式会社アスティ
☎03-5348-7620
http://www.astyonline.com/

PRESENT 2

SALONIA

2WAY Straight&Curl 32mm

1名様

使い易くて高性能な髪を傷めないプロ仕様✧

ストレートとカールがワンタッチで切り替え可能な２ＷＡＹアイロン(2,980円)♥ 縮毛矯正と同じ220℃まで瞬時に上がり、スタイリングのモチも抜群だよ😊 髪に優しいイオンセラミックプレートでツヤツヤ・プロ級の完璧な仕上がりに感動✧

㊂株式会社メインライン
☎06-6541-6302 http://mainline.jp/

LUNCH OF THE DAY

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳／東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

シェフのおまかせまかない😊

「キャンティ」でバイト後に食べたシェフのおまかせまかない♥ うまいっ♪

PRESENT 3

フルボドロップ

南青山スキンケアラボ

5名様

アンチエイジング・保湿・美肌・美白に改善

ドクターにより開発されたアンチエイジング美容液フルボドロップ(10,500円)はシンプルなワンステップケアで肌の余分なものは排出し、栄養分を届けて肌細胞を初期化し「肌リセット＆リペア」を実現✧ 敏感肌やアトピーの人でもOK😊

㊂南青山スキンケアラボ
0120-487-477
http://fulvodrop.com/

PRESENT 4

ロワジール

20インチ 6段変速 小型自転車

3名様

コンパクトでおしゃれなシティサイクル♥

変速付きだから坂道や走り始めもラクラク発進♪ フランス語で「余暇」を意味するロワジール(19,980円)は名前の通り「ゆったり楽に乗れ、余暇を楽しく過ごせる」ように設計😊 小回りも利き、ＬＥＤライト搭載で夜道も安心だよ✧

㊂株式会社あさひ
お客様相談室0120-177-319
(受付時間…平日AM10:00～PM5:00 土・日・祝休み)
http://www.cb-asahi.jp/

PRESENT 5

MVNE (ミューネ)

スマートオーガニックボディソープPS＆ボディソープ＆トラベルセット

セットで3名様

自然の恵みあふれるボディソープ新登場♥

ミューネスマートオーガニックボディソープPSは潤いのあるふっくらした肌へと導く美容成分配合★ ミューネボディソープはナチュラルハーブの香りで癒されます(各1,260円)♥ トラベルセット(945円)の３点セットでプレゼント😊

㊂株式会社ＳＰＲジャパン
☎03-5459-4414 http://www.mvne.jp

PRESENT 6

SALONIA

Treatment Hair IRON

1名様

オイルでダメージケアしながら潤いヘアに♥

超音波の６段階調整や防水加工などの多機能ヘアアイロン(2,990円)★ 毎秒300万回の超音波振動で液体を瞬時にミスト化し、傷んだ髪にオイルが浸透するよ✧ アプリコットの香りのノンシリコンアボカド油のオイルがついてるよ😊

㊂株式会社メインライン
☎06-6541-6302
http://mainline.jp/

LUNCH OF THE DAY

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

撮影の合間にハンバーガー♥

曙橋のFAITHのデリバリー😊 新鮮な野菜とUSAビーフ100％で美味しいよ✧

PRESENT 8

7002
グロウアイクリーム

キメのある目元へ導くエイジングケア✧
肌のターンオーバーをサポートしてくれる希少で高価な100年物の高麗人参を使った7002グロウアイクリーム(18,900円)★ たるみやくすみなどエイジングサインが気になる目元へピンとしたハリや透明感を与えてくれる贅沢な美容液だよ♥
問顔ツボ化粧品株式会社
0120-748-748 http://kaotsubo.co.jp

3名様

LUNCH OF THE DAY

ミンツプランニング
代表取締役
(26歳／東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん

予約の取れないお寿司屋さん♪
四谷の「鮨 三谷」♥ 半年～1年は予約の取れない人気店だけどリピートは6回目★

PRESENT 7

Dith／ディス
PALERMO II SAEKO collaboration/パレルモ サエコ コラボレーション

裏地は花柄♥ 見えない部分もこだわりが
タレントの紗栄子さんとDithのコラボレーションキャリーバッグ(19,950円)はパーツやカラーリングも紗栄子さんのこだわりのセレクト✧ サイズは1泊～2泊の旅行に最適な30Lで便利★ 中仕切りも付いていて収納力もバツグン♥
問株式会社メルヘン
☎072-998-2271
http://shop.dith.jp

1名様

LUNCH OF THE DAY

1,200円以内！ ソースも手作り♥
ジェノベーゼパスタ ラタトゥイユパスタ 水菜とアボカドと鮮魚カルパッチョを手作り♪ 味もGood♥

アパレルプロデューサー
(28歳／大阪府)
独身・子供なし
米本さやかさん

PRESENT 10

For my darling
Cook Party♥Love you

金本かすみさんプロデュースのラブリーエプロン
段フリルでパーティー仕様なCook Party(右/8,900円)の大きなリボンは胸元につけられてヘッドアクセにもなるよ♥ お花とハートのLove you(左/7,900円)はシュシュ付き 柄は編集部にまかせてね✧
問株式会社ミンツプランニング
http://formydarling.net/

各1名様

PRESENT 9

Baby-G
Neon Marine Series

マリンテイストのBaby-Gが登場
手元を夏らしく仕上げるNewモデルの「ネオンマリンシリーズ」(16,800円)が登場★ リゾートに映えるデザインで熱帯魚や珊瑚礁をイメージしたブルー♪ 内蔵のブラックライトに反応してフェイスが発光するから夏のイベントに最適✧
問カシオ計算機
☎03-5334-4869 http://baby-g.jp/

LUNCH OF THE DAY

木村歯科クリニック
副院長
(31歳／東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

最近のマイブーム ジンギスカン♥♥
恵比寿の鐵玄(テツゲン)で2人で6,000円くらいだったよ 生ラムのハンバーグも絶品♪

1名様

PRESENT 12

Ravijour
Lace Glamourビキニ

1名様

セクシーで盛れるSwim Wear✧
ピンクとブラックレースのセクシーなデザインのビキニ(12,390円)は超強力パッド＆モールド型で最大限にボリュームＵＰ 今年からB65-70/C65-70/D65-70の３サイズ展開♪ プレゼントはC65-70だよ♥
問Ravijour渋谷109店
☎03-3477-5034 http://www.ravijour.com

♥応募方法♥
パソコンからの応募は、右のQRコード or 下記のアドレスにアクセスして下さい♪ 巻末ハガキでのご応募は、希望のプレゼント商品の番号を書いて送って下さいね★
URL http://ageha-shop.com/p15/
締切は **2013年7月31日**

PRESENT 11

神戸レタス
高級仕立て★浴衣5点セット

各1名様

これひとつでお祭りの準備が完璧♪
浴衣・作り帯・平帯・下駄・シュシュの全てが揃う浴衣５点セット(3,980円) 作り帯で簡単に付けられて、着付けもラクラク♥ 浴衣と同柄のシュシュもセットになっているからトータルコーディネートも完璧♪ 柄は編集部に任せてね♥
問(株)マキシム
☎078-271-7780
http://www.lettuce.co.jp/

お姉さんになった!!!

小悪魔ageha×Happie nuts×I LOVE mama

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒102−0083 東京都千代田区麹町3−5
インフォレスト株式会社
お姉さんageha 編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★（上は年齢制限なし）

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO プリクラ不可	顔のPHOTO プリクラ不可

ここ３ヵ月以内のはっきり写っている写真でお願いします

名前　（　　歳）

電話番号

職業（職種を詳しく）

住所

生年月日　　年　　月　　日

メールアドレス

趣味・特技

自己PR

小ジワや肌の乾燥を1本でケアする美容液とは？

注目コスメ
特別インタビュー

美容液1つで人生が変わるなんて思ってもみなかったですね。

33歳
ラ・ミューテ 代表取締役
中島陽子

肌が汚いって思われてる……？

肌に自信がなく、キレイになりたい一心で使った化粧品でさらに酷い肌荒れまで起こしていた昔の私は、当時人と会うとこのように考えてばかりいました。極力外出を避け、ほぼ家に引きこもっていましたね。それでも食生活の改善や、皮膚科通い……できることはすべて、やってはいたんです。でも何をしてもダメめで。そんなとき、妊娠。そうしたら、あんなに悩んでいた肌荒れがピタッと治まったんです。女性ホルモンの力を身を持って知った瞬間でした。

たった1本の美容液が肌を変えた！

とはいえ、出産し仕事へ復帰すると再び肌が荒れて……。さらに小ジワや乾燥までひどくなって一気に老けてしまったんです。

そんなとき、私の肌を救ってくれたのが、実はこの美容液でした。ラ・ミューテ発売の前に、自分の肌で量や使い方を試しているうちに、肌荒れはもちろん、小ジワや乾燥まで気にならなくなって。さらにハリやツヤは他人からも褒められるようになったんです！たった1本の美容液が、私に笑顔と自信を取り戻させてくれました。

私の肌を、小ジワや乾燥、肌荒れから救ってくれた美容液。今、肌悩みをお持ちの方には、悩んでいる時間があったら使ってほしい。本当に自信を持っておすすめします。

（取材・文　矢作由美）

ラ・ミューテ『アドバンス保護美容液』の美肌力の秘密は特別なローズ

古来より女性に愛されてきた、天然の美容液とも言うべき最高級のバラ・ダマスクローズ。女性ホルモンのバランスにアプローチし、肌を潤す力、キメを整えハリをもたらす力、肌荒れをケアする力があると言われています。ラ・ミューテの美容液は、ダマスクローズウォーターを高濃度で配合。その力を最大限肌で感じられるようになっています。

la mutée by bio designer

ラ・ミューテとは　国産無農薬のダマスクローズウォーターをふんだんに使用した化粧品を販売する通信販売会社。洗顔フォーム、ローション、美容液のシンプル3ステップで肌荒れにアプローチし、健やかでハリのある潤い肌へと導きます。

国産無農薬ダマスクローズの力で肌にあふれる潤いとハリを実感！

ダマスクローズウォーターを高濃度で配合した美容液。ローションの後はこの美容液だけでOKのシンプルケアながら、豊富な美容成分が肌のハリと潤いを強力にサポート。肌荒れや小ジワ、乾燥に総合的にアプローチします。

肌が潤ってキメが整う！

ラ・ミューテ『アドバンス保護美容液』の抜群の保湿力で、肌が潤いキメが整いました。

潤ってキメが整う！

使用前　4週間使用後

豊富な美容成分を配合！

- 保湿・バランスケア　熟成ダマスクローズウォーター
- 保湿・活力ケア　プラセンタ
- 保湿　3種セラミド
- 保湿　スクワラン
- シワケア　ヘキサペプチド-3
- 保湿　メバロノラクトン

初回の方に限り 先着1,000名様限定！

180日間 全額返金保証 キャンペーン実施中！

お試しキャンペーン！

お肌に合わなかったら**全額返金**いたします！

高濃度美容液が 今だけ **半額！**

とろ～り濃厚！

30g たっぷり2カ月分

ラ・ミューテ『アドバンス保護美容液』

7,700円(税込) ▶ 3,850円(税込)

1ヶ月分1,925円で試せる！

パラベンフリー／石油系合成界面活性剤フリー
アルコールフリー／鉱物油フリー／合成着色料フリー

お申込みは今すぐ！

0120-989-141　平日 10:00～17:00（12:00～13:00を除く）

広告コード 0017　アナウンスに従い、左記広告コードをプッシュしてください。

特設ダイヤル利用期間：8月7日まで

※一部のお電話からはご利用いただけないことがございます。
※送料について：全国一律800円。購入金額10,000円以上の場合は送料無料となります。

株式会社ラ・ミューテスタイル
〒167-0043　東京都杉並区上荻1丁目19番10号上荻ホワイトビル3階

夏に向けてHOTな14トピックスを紹介するよ✧。今回はキャンペーン情報やプレゼントもあるのでしっかりチェックしてね♥

01 詩音、初のベストアルバム♥ 豪華な全13曲を収録したよ♪

PRESENT 13

「ALL TIME BEST-BAYSIDE DIVA STORY-」(3,059円)が発売中✧。インディーズ時代の人気曲から、メジャー移籍後の楽曲を網羅しているよ♪ 「U & Me」のセルフカバー、新曲「FLYaWaY」を収録した1枚だよ♪ このCDを5名様にプレゼント♥

問ユニバーサルミュージック ☎045-330-7213 http://shion44.jp/

02 JILL STUART Relaxで 贅沢で幸せなバスタイムを♥

JILLSTUART

シャンプー・コンディショナー（各2,310円）などのバスグッズが新発売♥ 1日の終わりに幸せな香りにつつまれながらバスタイムでリラックス♪ フットスクラブ（3,675円）やタオル（M2,100円/S1,260円）は大切な人へのプレゼントにもオススメ♪

問ジルスチュアート ビューティー 0120-878-652
http://www.jillstuart-beauty.com/

03 わかばクリニック10周年記念 お得なキャンペーンを実施中✧

六本木に開業してから、今年の5月で10周年を迎えたわかばクリニック♥ 感謝の気持ちを込めて、ヒアルロン酸や肝斑レーザー、1番人気のあるサーマクールなどが割引に♪ 気になっていたところを試すなら今がチャンス♥ 詳しい内容はHPを♪ 6月末まで♪

問わかばクリニック 0120-118-277 http://wakabamc.com/

04 女性ホルモンを活かして美を磨く 松村圭子先生の本で女子力UP★

PRESENT 14

女性ホルモン美バランスの秘訣

女性ホルモンがつくる、キレイの秘密

"出産後クラブ"でピルについて教えてくれた松村圭子先生の本『女性ホルモンがつくる、キレイの秘密』(609円/永岡書店）が好評発売中♪ 6月上旬には新刊『女性ホルモン美バランスの秘訣』(1,050円/大泉書店）も登場！ 発売を記念し同書を3名様にプレゼント♥

問永岡書店 ☎03-3992-7191 http://www.nagaokashoten.co.jp/
問大泉書店 ☎03-3260-4001 http://www.oizumishoten.co.jp/

05 カールとストレートを ブロー感覚でナチュラルな質感に♥

PRESENT 15

ローラなどのヘアメイクとして活躍中の粕谷ゆーすけさん監修2Wayヘアアイロン「LUVIN' WAVE ROLL & STRAIGHT HAIR IRON」(4,980円) ★ 最高温度220℃のプロ仕様なのでゆる巻きもストレートも思いのまま♥ 今回このヘアアイロンを3名様にプレゼント♪

問株式会社ジースタイル ☎03-5651-2225

06 お部屋の中でも最上級にかわいいスタイルで彼をお出迎え♥

金本かすみさんプロデュースのエプロン「For my darling」(1着5,900円～）が新登場✧。6デザイン、全てお部屋で着るにはもったいないほどのかわいさ♪ リボンやお花が取り外せたり、上下分けて使えたりと細部にまでこだわった新世代型のおしゃれエプロンだよ♪

問株式会社ミンツプランニング http://formydarling.net/

07 これ1本でアシ・ウデ・ワキに♥ ミュゼプラチナム限定カラー✧

MUSÉE PLATINUM × Panasonic Beauty

脱毛サロンミュゼプラチナムとPanasonic Beautyのコラボ製品「ミュゼ限定コラボシェーバー フェリエ ボディ用」(一般販売価格/3,500円）が誕生♪ 体のさまざまなパーツや肌にフィットする"密着スイングヘッド"で水なしで使えるからいつでもお手入れ自由♥

問株式会社ジンコーポレーション
ミュゼプラチナムコールセンター 0120-965-489
http://musee-pla.com/shaver/collaboration/

08 1day&UVカットで暑い夏の紫外線に負けない大きな瞳へ✧

SEED×ヒロインメイク
Heroine make 1day UV
heroine brown

SEEDとヒロインメイクがコラボレーションした「ヒロインメイク ワンデーUV」(オープン価格）が発売♥ レンズカラーは"ヒロインブラウン"でUVカットもしてくれるから瞳の健康も守ってくれるよ♪ 汚れがつきにくくて乾きにくいレンズでワンデーだから安心して使える♥

問株式会社シード 0120-317103 http://www.seed.co.jp/heroine/

09 2サイズUPも夢じゃない!? 安定感と谷間キープが可能に♥

Ravijourならではのワイヤー入りビキニ（12,390円）が今季パワーアップしたよ♪ カップのベースは大人気のマジックリフトブラのカップを使用していて、水着でも驚きのボリュームUP力✧。3サイズ展開だから体に合ったものを選べて、スタイルを良く魅せられる♥

問Ravijour 渋谷109店 ☎03-3477-5034 http://www.ravijour.com

10 この夏、Newトレンドカラーに挑戦するChanceが到来♪✧

メイベリン ニューヨークより待望のネイルが新登場✧。定番7色と限定3色（各525円）の最先端カラーがラインナップ♪ 速乾性と耐久性を兼ね備えているから、美しいツヤと発色が続くよ✧。コシのあるブラシだからムラになりにくくてひと塗りでサロン級の仕上がりに♪

問メイベリン ニューヨーク お客様相談室 ☎03-6911-8585
http://www.maybelline.co.jp/

11 小腹がすいたら綺麗のチャンス なんと1個18キロカロリー♪

SHISEIDO 綺麗のススメ つやつやぷるんゼリー キレイをチャージ 18

資生堂から「綺麗のススメ つやつやぷるんゼリー」(189円/編集部調べ）が6/21より新発売♥ 美容アミノ酸やレタス約1個分の食物繊維などの17種類の美容・健康成分が配合されているよ♪ 小腹を満たしてキレイをチャージ♥ 味はグレープフルーツ風味✧。

問株式会社 資生堂 0120-30-4710
http://www.shiseido.co.jp/kiresusu/

12 大人のつけまでカッコイイもカワイイも自由自在に♥

倖田來未、初プロデュースのつけま「LOVE CHERIE by D.U.P EYELASHES」全5種類（各1,260円）が発売中♥ 目元パッチリ華やかな"インパクトライン"と自然で優しい"ナチュラルライン"の2ライン展開で、大人の普段使いつけまを提案♪ つけて一瞬で理想の目元に♪

問株式会社ディー・アップ ☎03-3479-8031
http://www.d-up.co.jp/lovecherie/index2.html

13 次回 6/17♥ プチ女子会つき マネーセンス向上委員会セミナー

オレンジページでの連載をはじめ、雑誌、講演、メディア出演など多方面で活躍中の大竹のり子さん設立の「エフピーウーマン」。楽しく、わかりやすく、ためになるがモットーの女性による女性のためのマネーセミナーを定期的に開催しているよ♪ 詳しくはHPでチェックしてね♥

問株式会社エフピーウーマン
☎03-5825-1107
http://www.fpwoman.co.jp/

14 美容成分たっぷりの酵素風呂♥ ダイエットや便秘、肩コリにも♪

酵素風呂は健康に必要不可欠な酵素を全身から吸収できる健康法♪ 体に優しい天然素材だから0歳の子供から妊婦さんまで入れちゃうのが魅力★ 夏の日焼け後にも最適でエステメニューも豊富♪ （1名様専用ルーム20分4,000円、TV完備の2名様専用ルーム20分8,000円）

問Natural+y ☎03-6809-3492 http://natural-plus-y.com/
東京都港区麻布十番 2-14-4 エタニティー麻布十番 B1F

プレゼント応募方法
PRESENT マークが付いているものはプレゼントも応募できます
パソコンからの応募は、プレゼントページのQRコードかアドレスにアクセスしてね♪
巻末ハガキでの応募は、希望のプレゼント商品の番号を書いて送って下さいね★

STAFF
PUBLISHER
Keisaku Orihara

CHIEF EDITOR
Fumie Goto

EDITORS
Tomomi Okudaira,Shioka Soga

ASSISTANT EDITOR
Hitomi Yamazaki

PARTIAL ART DIRECTION
slash

DESIGNERS
slash、Ayako Kondo、Atsuko Furukawa(ATOM★STUDIO)、AandA 、Shigeyuki Ichihara、Akiko Yahata、Maiko Suzuki、Hideki Kanda、Hitomi Fujiwara、Emi Ando、Yumi Suzuki(RIDE MEDIA &DESIGNE)

ADVERTISING GENERAL MANAGER
Seiji Kubota

ADVERTISING MANAGER
Tsuyoshi Kurisaki

MEDIA REP
Masaji Abematsu・Yukio Hashiuchi・Minoru Morosawa(SUNROLE)

ADVERTISING SUPERVISOR
Kazutaka Masui

ACCOUNT EXECUTIVE
Kensei Oyamada、Yukie Osada、Kazumi Fukai

ADVERTISING ADMINISTRATOR
Mizuho Igarashi

BEAUTIFUL GRAPHIC MAKER
Shinichiro Hata(Sanei Process)

PREPRESS MANAGER
Makoto Baba(Sanei Process)

PRODUCTION
Yoshiyuki Ishii

SALES MANAGER
Shigeki Kobayashi

発行／インフォレストパブリッシング株式会社
発売／インフォレスト株式会社
〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-5F
03-5210-3207(営業部)
03-5210-3353(編集部)
発行日／2013年7月10日
印刷所／共立印刷株式会社

姉ageha 7月号

次号は2013年8/7(水)発売です♥

買っていただきましてありがとうございました♥

姉agehaSTAFF募集!!

編集スタッフ、編集アシスタント、デザイナー、ライター、カメラマンなど姉agehaを一緒に作ってくれる方

自己PR、作品などを同封のうえ下記の住所までお送りください。

〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5 麹町シルクビル6F 姉ageha編集部「スタッフ募集」係

☎03-5210-3353(編集部)

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E 03-5459-0182
東京都渋谷区道玄坂2-29-6 SKロイヤルビル3F

ヴェニスの商人 銀座本店 03-3566-4047
東京都中央区銀座4-1 西銀座デパート1F

SBY 渋谷109店 03-3477-5163
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-8F

L.CHANCE 渋谷109店 03-3477-5074
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F

お姉さん百貨店
http://aneageha.com/

か

花王(ビオレ) 0120-165-692

キスオンザグリーン 0120-562-014
神奈川県川崎市多摩区生田8-19-1

Cameron Racy 03-5423-4601
東京都渋谷区広尾5-19-11 マリオン広尾ビル7F

クラウディア 075-315-2345
京都府京都市右京区西院高田町34

GRL 06-6532-2211
http://www.grail.bz/

GROWZE 03-3403-0090
東京都渋谷区神宮前2-30-28-1F

神戸レイド 078-382-3855
http://www.rakuten.ne.jp/gold/raid/

さ

3rd by VANQUISH 渋谷109店 03-3477-5117
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F

シーピック お客様相談室 03-5414-0841
http://deonatulle.com

CIEL BY LIP SERVICE 0120-055-904
東京都渋谷区代々木4-31-6 西新宿松屋ビル5F

GYDA 渋谷109店 03-3477-5166
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F

資生堂 お問い合わせ先 0120-30-4710

JURIANO JURRIE 0120-055-904
東京都渋谷区代々木4-31-6 西新宿松屋ビル5F

ショップにこにこ 06-6754-3711
大阪府大阪市平野区加美北1-21-26

SweetAngel 0795-86-8671
兵庫県丹波市柏原町柏原1306-5

セシルマクビー 名古屋丸栄店 052-264-6417
愛知県名古屋市中区栄3-3-1 名古屋丸栄2F

た

TAKARAYA 渋谷109店 03-3477-5017
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F

DURAS 03-5772-6316
東京都渋谷区千駄ヶ谷4-12-9 ブルースカイ千駄ヶ谷1F

TRALALA[ヴェント・インターナショナル カスタマーセンター]
東京都中央区日本橋蛎殻町2-15-5 0120-819-251

な

ニベア花王株式会社 0120-165-699
東京都中央区日本橋茅場町1-14-10

は

FLAG-J 渋谷109店 03-3477-5052
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F

ブランドオフ 銀座本店 03-6274-0039
東京都中央区銀座5-7-2 銀座三愛ドリームセンターB1F

ホワイト ドア 03-5411-1501
東京都港区南青山4-1-15 アルテカベルプラザ2F

ま

minirdees 0120-055-904
東京都渋谷区代々木4-31-6 西新宿松屋ビル5F

ミューラーン 03-3862-7200
東京都中央区東日本橋1-2-15 金亀ビル4F

Le・musee ミュゼ 075-972-1954
京都府八幡市男山泉14-8 林第2ビル307

ら

REZOY 03-5459-0182
東京都渋谷区道玄坂2-29-6 SKロイヤルビル3F

LIP SERVICE 0120-055-904
東京都渋谷区代々木4-31-6 西新宿松屋ビル5F

Rady 03-5772-1796
http://rady.co.jp/

わ

ワコール お客様センター 0120-307-056
http://www.wacoal.jp/

POST CARD

50円切手を貼ってください

102-0083

東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社

お姉さんアゲハ 7月号 行き

希望プレゼント番号１（　　　）
希望プレゼント番号２（　　　）
希望プレゼント番号３（　　　）

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢 歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（　　　）

本号の発売・内容をどこで知りましたか?（複数回答可）

1. ageha広告 2. nuts広告 3. I LOVE mama広告 4. COSMODE広告 5. NAIL MAX広告
6. 書店で見て 7. コンビニで見て 8. モデルのブログを見て（モデル名：　　　）
7. 人から聞いて 8. その他（　　　）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
(例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／agehaを買っているからなど)

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 好きな雑誌をすべて教えてください

Q4 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？（　　　　）円

Q6 最近買って、「買ってよかった！」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメetc）を教えてください。（複数回答可）

Q8 ネットショッピングを利用されますか？

□頻繁に（月1回以上）　□よく（3カ月に1回以上）　□たまに（半年に1回以上）
□気が向けば（年に1回とか）　□利用しない　□利用したことが無い

Q9 利用される方は、月にいくらくらいお買い物をされますか？　月（　　　　）円くらい

Q10 行ったことのあるエステ（施術内容）を教えてください。

Q11 使っている美顔器を具体的に教えてください。

Q12 お姉さん百貨店で取り扱ってほしいアイテムは？（複数回答可）

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤